

Sannamaria Aalto

JÄLKIPURKUTOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA YHDENMUKAISTAMINEN ITÄ-UUDENMAAN PELASTUSLAITOKSELLA

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Ensihoidon kehittämisen ja johtamisen koulutus

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkintonimike	Aika
Sannamaria Aalto	Sairaanhoitaja (ylempi AMK)	Kesäkuu 2020
Opinnäytetyön nimi		
Jälkipurkutoiminnan kehittäminen ja yhdenmukaistaminen Itä-Uudenmaan Pelastuslaitoksella		40 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja		
Itä-Uudenmaan pelastuslaitos		
Ohjaaja		
Koulutusjohtaja Päivi Mäenpää		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa henkisesti kuormittavan työtehtävän jälkeiseen jälkipurkutoiminnan kehittämiseen ja yhtenäistämiseen ensihoidon ja pelastuksen toimialueilla Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksella. Tämän avulla voidaan lähiesimiestyön tueksi kehittää toimintamalli henkisen kuormittumisen sekä jälkipurkuistunnon yhtenäistämiseksi.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelun avulla yksilöhaastatteluina ja aineiston analyysi toteutettiin induktiivisesti eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Haastateltavia oli yhteensä 4 lähiesimiestä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla luotiin teemoittain kokonaisuuksia, yhdisteltiin aiempien tutkimusten tuloksia sekä alan kirjallisuutta. Tämän avulla päästiin johtopäätöksiin ja saatiin vastauksia kehittämistehtäviin.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että haastatteluihin osallistuneilla on vahva näkemys yksilön ja koko työvuoron tuntemisen tärkeydestä henkisen kuormittumisen seurannan sekä jälkipurun tarpeen tunnistamisen näkökulmasta. Aikaisempien tutkimusten mukaan pelastusalalla sekä ensilinjan auttajilla on huomattava riski PTSD-oireiluun ja tämän vuoksi resilienssin kehittäminen on tärkeää.</p> <p>Johtopäätösten perusteella voidaan todeta, että lähiesimiehen rooli henkisen kuormittuvuuden seurannassa sekä ennaltaehkäisyyn näkökulmasta on tärkeä. Lähiesimiesten yhdenmukainen koulutus henkisen kuormittumisen seuraamiseksi sekä työnohjaus on tärkeää. Koulutuksen myötä toteutuu yhdenmukainen toiminta sekä tasapuolisuus organisaation sisällä.</p>		
Asiasanat		
jälkipurku, henkinen kuormitus, yhdenmukaistaminen		

Author (authors)	Degree	Time
Sannamaria Aalto	Master of Health Care	June 2020
Thesis title Developing and unifying intervention actions made after a mentally loading task in Itä-Uudenmaan pelastuslaitos		40 pages 5 pages of appendices
Commissioned by Itä-Uusimaa emergency department		
Supervisor Päivi Mäenpää		
Abstract <p>The object of this thesis was to produce information for the intervention subsequent to the assignment which loads mentally and to unify the preventive actions in emergency care and fire rescue territories in Emergency Department of Itä-Uusimaa. This can be used to develop the operation model to support immediate superior work daily, and to unify the actions made to defuse trauma exposure of mental load.</p> <p>The data was collected with the help of the theme interview as individual interviews and the analysis of the material was carried out inductively. 4 immediate superiors were interviewed. Wholenesses were created with the help of the inductive content analysis by the theme, the results of earlier studies and the literature of the field. Answers to the developing tasks were achieved and conclusions were obtained.</p> <p>The results showed the participants' view of the importance of knowing the individual and of the whole personnel and co-workers to be able to recognize the need to defuse. According to earlier studies there is a considerable risk to PTSD in the rescue field and emergency care, and this is the reason to proactively develop resilience.</p> <p>It can be concluded that the immediate superior's role in the following up of mental accumulation is important. The immediate superiors' uniformed education to follow mental load enables impartiality. With education the uniformed operation and impartiality can be obtained organizationally.</p>		
Keywords defuse, mental load, unifying		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KEHITTÄMISTYÖN KOHDEYMPÄRISTÖ	7
3	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET	9
4	TEOREETTINEN TAUSTA JÄLKIPURKUMENETELMÄN KEHITTÄMISEKSI.....	10
4.1	Psykykinen kuormitus ensihoidossa ja pelastustoimessa	10
4.2	Post traumaattinen stressihäiriö PTSD	12
4.3	Resilienssi.....	13
4.4	Jälkipurku ensihoidossa ja pelastustoimessa	14
4.5	Debriefing ja defusing purkumenetelminä.....	16
4.6	Aikaisemman tutkimustiedon hyödyntäminen.....	16
5	KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	18
6	KEHITTÄMISTYÖN TUTKIMUKSELLISEN VAIHEEN TOTEUTUS	19
6.1	Kehittämistyön prosessin kuvaus.....	19
6.2	Menetelmän valinta	20
6.3	Aineiston keruu ja analysointi.....	21
7	TUTKIMUSTULOKSET	23
7.1	Esimiehen rooli henkisen kuormittumisen seurannassa.....	23
7.1.1	Henkisen kuormittumisen seuranta lähiesimiehen näkökulmasta	24
7.1.2	Lähiesimiehen keinot puuttua yksilön liialliseen henkiseen kuormittumiseen	24
7.1.3	Lähiesimiehen keinot puuttua työvuoron liialliseen henkiseen kuormittumiseen	25
7.2	Lähiesimiehen rooli jälkipurkutilanteen tunnistamisessa	26
7.2.1	Jälkipurkutilanteen tarpeen tunnistaminen lähiesimiehen näkökulmasta.....	26
7.2.2	Näkemyksiä työkalujen kehittämisestä lähiesimiestyön tueksi jälkipurkutilanteen tunnistamiseksi ja järjestämiseksi	28
8	POHDINTA.....	29
8.1	Tutkimustulosten tarkastelu.....	29
8.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	31
8.3	Kehittämisen prosessin arviointia	33
8.4	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	34

LÄHTEET	37
---------------	----

LIITTEET

- Liite 1. Tutkimustauluko
- Liite 2. Tutkimuslupa
- Liite 3. Teemahaastattelun runko

1 JOHDANTO

Ensihoidossa sekä pelastustoimessa jatkuvasti lisääntyvä työtehtävien määrä ja tehtävien laatu kuormittavat ensihoitohenkilöstöä lähes päivittäin. Läheltä piti-tilanteet ja tietoisuus siitä, mitä voisi tai olisi voinut tapahtua itselle tai kollegalle, lisäävät stressin määrää sekä työ-, että yksityiselämässä. Ensihoito- ja pelastustoimen organisaationa tulee olla varautunut psyykkisesti kuormittavien tehtävien purkamiseen ja jälkihuoltoon päivitystysluonteisesti. Henkisellä kuormittumisella on suuri merkitys siihen, kuinka työturvallisuus työpaikalla koetaan. Henkisen kuormittumisen valvonta ja toimenpiteet henkisen huollon toteutumiseksi, on merkittävä osa työsuojelua. (Teperi 2016, Työterveyslaitos.)

Pelastustoimessa ja ensihoidossa on historiassa vahva painopiste ollut fyysisessä kuormituksessa ja harjoittelussa. Kokemuksen, koulutuksen ja uudistuksen myötä on enemmän siirretty painopistettä myös henkisen kuormituksen seurantaan, koulutukseen ja hallintaan myös työsuojelun näkökulmasta. Etelä-Suomen aluehallintoviraston (2016) valvontahavaintojen perusteella merkittävin kuormitus sosiaali- ja terveysalalla aiheutuu psykososiaalisista kuormitustekijöistä (Toivoniemi 2017.) Aholan (2019, 43) mukaan psykososiaaliset tekijät voidaan jakaa työntekijän terveyteen ja turvallisuuteen vaikuttaviin psyykkisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin, sekä kuormitustekijöihin.

Sopivassa määrin kuormittuminen ei ole terveydelle haitallista. Kuormituksen ollessa pitkäkestoista tai jatkuvaa, muuttuu kuormitus haitalliseksi, jolloin yksilön sekä työyhteisön kyky selviytyä työtehtävistä heikkenee. Työturvallisuuskeskuksen (2015) julkaisun mukaan liiallinen henkinen kuormitus työssä syntyy liian suurista vaatimuksista työtehtävien suhteen tai organisaation toimintatavoista. Vuosien 2018 – 2019 välisenä aikana Työterveyslaitoksen (2019, 55) toteuttaman toimintaympäristöanalyysin mukaan turvallisuuden toteutumisen kannalta merkittävintä on vaarojen tunnistaminen ja riskien arviointi. Helpommin tunnistettavia ovat näkyvät ja konkreettiset vaarat, kuten tapaturmat. Psykososiaaliset vaarat ja riskit sekä poikkeustilanteisiin liittyvät vaarat ovat kaikkein vaikeimmin tunnistettavissa.

Sillä, kuinka työnantaja hoitaa työsuojeluvastuun piiriin kuuluvat kriittiseen työtehtävään liittyvät jälkitoimet, on työntekijän näkökulmasta suuri merkitys. Poliisihallinto on vuodesta 2011 kehittänyt järjestelmällisesti post trauma työpaja-toimintaa kriittisten työtehtävien jälkipurkua varten. Juha Järvelinin väitöskirja tutkimuksen (2011) mukaan kriittisten tilanteiden jälkeen on jälkipuinnin järjestäminen välttämätöntä. (Järvelin 2011, 6).

FireFit -järjestelmä on pelastusalalla käytössä pelastajien fyysisen toimintakyvyn arvioimiseksi. Henkinen työsuoja ja jälkipurku pelastustoimessa on hanke (2018 - 2020), jonka tavoitteena on selvittää mitä henkisen työsuojelun keinoja työssä jaksamiseen pelastustoimessa on mahdollista hyödyntää sekä saattaa Mental-Fire-Fit- malli pelastustoimeen. Traumaattisten tehtävien jälkipurkuun käytettävien defusing-istuntojen yhtenäistämisen sekä arvioinnin lisäksi tavoitteena on kehittää valtakunnallisesti yhteneväinen toimintamalli vertaistuellisiin purkuistuntoihin. (Suomen Palopäälystöliitto 2019).

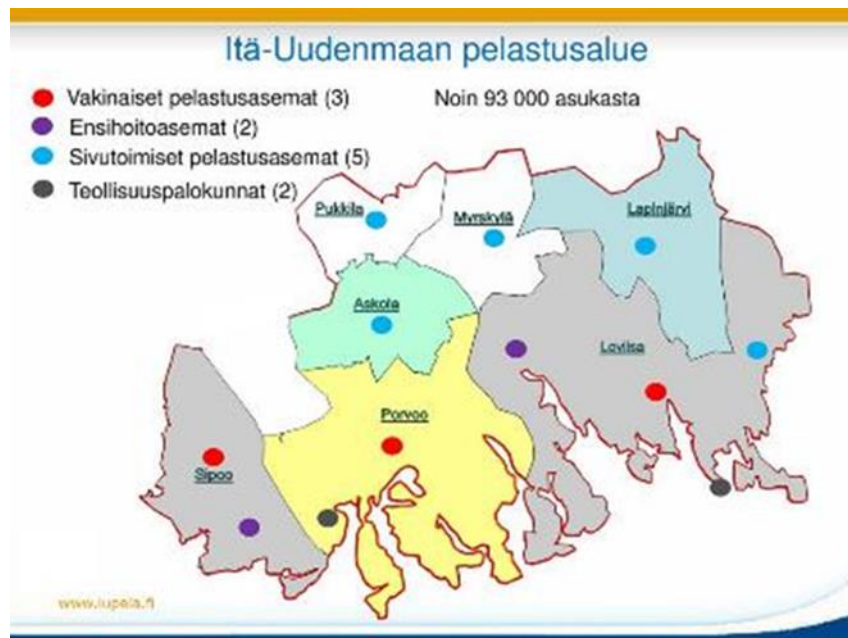
Käytännössä tällä hetkellä henkisesti kuormittavien työtehtävien jälkipurku on hyvin vaihtelevaa eri pelastuslaitosten osalta, mutta myös ensihoidon ja pelastuksen toimialoilla organisaatitasollakin. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa ensihoidon ja pelastuksen käyttöön henkisesti kuormittavien työtehtävien jälkipurkua varten lähiesimiestyön yhtenäistämiseksi sekä lähiesimiestyön tueksi Itä-Uudenmaan pelastuslaitokselle.

2 KEHITTÄMISTYÖN KOHDEYMPÄRISTÖ

Tämän kehittämistyön kohteena on Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksen operatiivisessa toiminnassa työskentelevä pelastustoimen ja ensihoidon henkilökunta. Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksen toiminta-alue käsittää Porvoon, Sipoon, Pornaisten, Askolan, Loviisan ja Lapinjärven kuntien alueet. Alueella asuu vakituisesti noin 95 000 henkilöä ja ensihoitotehtäviä on vuodessa noin 13 000 kpl. Pelastustoimen tehtävien lukumäärä vuonna 2019 oli noin 2 220 tehtävää. Organisaatio käsittää kaiken kaikkiaan noin 140 henkilöä, mukaan lukien toimiston henkilökunta sekä hallinto. Koko henkilöstöstä noin 70 tekee ensihoitotyötä ja heistä 4 on ensihoitoesimiehiä ja 4 heidän sijaisiaan. Koko toiminta-alueella 6 ensihoitoyksikköä sekä yksi kenttäjohtoyksikkö. Pelastustoiminnan tehtäväalueella työskentelee yhteensä 19 ylipalomiestä ja paloesimiestä, 49

palomiestä sekä 6 palomestaria. Vakinaiset palokunnat päivystävät Porvoossa, Loviisassa, sekä Sipoossa. (Itä-Uudenmaan pelastuslaitos 2020).

Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksen toimipisteet (Kuva 1.) sijaitsevat Porvoossa, Sipoossa sekä Loviisassa. Kaikissa toimipisteissä on sekä pelastuksen että ensihoidon yksiköt. Näiden lisäksi on ensihoidon sivuasemia kaksi kappaletta, Söderkullassa Sipoon kunnan alueella sekä Loviisan kunnan alueella Vanhakylässä.



Kuva 1. Itä-Uudenmaan pelastusalue (Lähde: Itä-Uudenmaan pelastuslaitos 2020)

Ensihoidossa jokaisessa työvuorossa on pelastuslaitoksen palveluksessa toimiva Ensihoitoesimies ja hän toimii vuoron lähiesimiehenä ja vastaa muun muassa henkilöstön resurssien riittävydestä, kehityskeskusteista, työvuorosuunnittelusta sekä osallistuu hoitotason sairaankuljettajana ensihoitotehtäville. Pelastuksen toimialueella on vuorokohtaisena lähiesimiehenä vuoron yli-palomies tai hänen sijaisensa Porvoon sairaanhoitoalueella toimii kenttäjohtajajärjestelmä, joka on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin järjestämää toimintaa. Kenttäjohtajan tehtävänä on osallistua määrätyille ensihoitotehtäville, sekä valvoa koko Porvoon sairaanhoitoalueen valmiutta ja resursseja. (Itä-Uudenmaan pelastuslaitos 2020.)

Pelastuslaitoksen organisaation operatiivisen henkilöstön työvuoron pituus on 24 h, jonka jälkeen on kolmen vuorokauden lepo. Pelastushenkilöstön sekä

ensihoidon työvuoro koostuu pelastustehtävien esekä ensihoitotehtävien lisäksi omien vastuualueiden ylläpidosta ja pelastuslaitoksen sisäisten päivärutiinien noudattamisesta. Ensihoitopäällikkö, joka on kaikkien ensihoitajien ja ensihoitoesimiesten, eli lähiesimiesten esimies, vastaa ensihoidon toimialueesta. Pelastustoiminnan toimialueesta vastaa pelastuspäällikkö. Hallintopäällikkö vastaa talous- ja toimistohallinnoinnista, ja koko Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksen organisaatiota johtaa pelastusjohtaja.

3 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET

Kehittävällä toiminnalla pyritään yleensä aikaansaamaan järjestelmiä, menetelmiä ja palveluita, sekä parantamaan jo olemassa olevia. Uusia toimintatapoja sekä toimintamuotoja voidaan suunnitella ja tuottaa tutkivan kehittämisen kautta. Tutkivassa kehittämisessä merkittävää on olemassa olevan tiedon, sekä henkilöstön työkokemuksen kautta saatavan tiedon hyödyntäminen osana uutta tutkimustietoa. (Heikkilä ym. 2008, 55– 57.)

Kaikella tutkimus- ja kehittämistoiminnalla tulee olla tavoite. Hanke on aikataulutettu, ja ennalta suunniteltu suunnitellun päämäärän tavoittamiseksi. (Heikkilä ym. 2008, 27.) Aiemman tiedon hyödyntäminen ja yhdistäminen on erityisen hyödyllistä työelämälle. Terveystieteiden organisaatiossa kehittäminen on arkipäivää erityisesti hankkeiden muodossa ja on tärkeää, että kehittävän tutkimuksen hanke toteutetaan tilanteeseen sopivimmalla tavalla. Laadukkaan kehittämisen piirteitä on aikaisemman tutkimustiedon ja kokemuksen hyödyntäminen, järjestelmällisyys, hankkeen kriittinen tarkastelu sekä suunnitelmällisyys ja tavoitteellisuus. (Heikkilä ym. 2008, 56; Vilka 2009, 23.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ja yhtenäistää henkisesti kuormittavien työtehtävien jälkipurkutoimintaa Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksella. Kehittämistyön tavoitteena on tuottaa tietoa henkisesti kuormittavien työtehtävien jälkipurkutilanteen järjestämistarpeen tunnistamiseksi ja päivittäisen lähiesimiestyön tueksi.

4 TEOREETTINEN TAUSTA JÄLKIPURKUMENETELMÄN KEHITTÄMISEKSI

Tutkimuksessa teoria muodostuu keskeisten käsitteiden ja niiden välisten suhteiden pohjalta kerättyyn teoriatietoon, jonka perusteella tuotetaan uutta tietoa. Teorian avulla pyritään ohjaamaan ja korjaamaan käytäntöjä. Käytännössä teoreettisessa viitekehyksessä kuvataan keskeisiä käsitteitä, huomioiden lähteiden relevanttius sekä tunnistettavuus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 18, 21; Vilkka 2009, 24, 25.)

Tutkimukseen keskeiset käsitteet tulee määritellä tarkasti. Teoria ja keskeiset käsitteet luovat näkökulman, jonka perusteella tutkimusaineistoa tarkastellaan ja keskeiset käsitteet muodostavat tutkimuksen kehyksen. (Vilkka 2009, 27.) Tässä kehittämistyössä keskeiset käsitteet tarkentuivat kirjallisuuteen perehtymisen ja ulkomaisten artikkelien ja aikaisempien tutkimusten kautta.

Tutkimuksen keskeiset käsitteet ovat psyykinen kuormitus, resilienssi, PTSD ja jälkipurku.

4.1 Psyykinen kuormitus ensihoidossa ja pelastustoimessa

Työhyvinvoinnin osa-alueita ovat sosiaalinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi sekä keskeisimpänä osana henkinen hyvinvointi. Ensihoito ja pelastusala tunnetaan historialtaan fyysisesti vaativiksi aloiksi. Suomessa paikallinen kriisiryhmätoiminta sai alkunsa 1990 luvulla paikkakuntaakohtaisesti tapahtuneiden suurten onnettomuuksien myötä. Valtakunnallisesti levinnyt kattava paikallisten kriisiryhmien verkosto sijoittui tällöin kunnallisten terveyskeskusten yhteyteen. (Saari & Hynninen 2010, 44.)

Pelastusala sekä ensihoito ovat fyysisesti vaativan työn lisäksi jatkuvaa varautumista kriisiin, pelastamiseen sekä hoitamiseen, jossa keskipisteenä on asiakas. Yksilöltä vaaditaan työtehtävissä hyvää psyykkistä jaksamista, sekä organisaatiolta kykyä huolehtia työntekijän psyykkisen kuormittuvuuden seurannasta. (Mattila & Pääkkönen 2015, 10.) Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksen henkilöstöstä kahdeksalla ensihoitajalla, sekä kahdella pelastajalla on defusing-

ohjaajakoulutus. Ensihoidon toiminta-alueella defusing-ohjaajat on pyritty sijoittamaan niin, että jokaisessa työvuorossa on vähintään yksi defusing-ohjaaja jälkipurkutoiminnan turvaamiseksi.

Työturvallisuuslain pykälien 8,10 ja 25 mukaan työnantajalla on yleinen huolehtimisvelvoite valvoa työympäristön, työmenetelmien terveellisyyttä ja turvallisuutta. sekä työntekijöiden psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Työn vaarojen selvittäminen ja arviointi (§10) velvoittaa työnantajaa arvioimaan työn kuormitustekijät ja § 25 kohdassa työnantajaa veloitetaan käytettävissä olevin keinoin ryhdyttävä toimenpiteisiin kuormitustekijöiden vähentämiseksi. (Työturvallisuuslaki 23.8.738/2002, 8. §, 10. §, 25 §.)

Psyykkinen kuormittuminen on yksilölle haitallista sen ollessa jatkuvaa tai pitkäkestoista. Ensihoito- ja pelastusalalla usein peräkkäin toistuvat työtehtävät ovat osa työn luonnetta, eikä työtehtävien määrään ja ilmenemistahtiin voida juurikaan vaikuttaa. Vuonna 2014 tehdyn tutkimuksen mukaan kuormittavan ensihoitotehtävän jälkeisellä lepoajalla on merkittävä vaikutus masennusoireiden syntyyn ja esiintymiseen ensihoitajien keskuudessa. Tutkimuksen mukaan henkisesti kuormittavan ensihoitotehtävän optimaaliseksi lepoajaksi määriteltiin jopa yksi vuorokausi pitkäaikaisten tunnehäiriöiden ehkäisemiseksi. (Halpern ym. 2014.)

Liiallisen kuormittumisen oireet voidaan havaita yksilössä, mutta myös organisaatiossa. Vuonna 2019 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan myös välillinen trauma-altistus lisäsi henkisen kuormittumisen kautta stressi oireilua (Lee 2019). Yksilötasolla lisääntyneet poissaolot, kyynisyys, uupumus, päihteiden lisääntynyt käyttö ja mm. aloitekyvyttömyys ovat merkkejä mahdollisesta liiallisesta psyykkisestä kuormittuneisuudesta. Työyhteisön tasolla liiallisen kuormittumisen oireet ilmenevät henkilöristiriitoina ja kiusaamisena. Organisaation tasolla on havaittavissa korkeita poissaololukuja, työntekijöiden runsasta vaihtuvuutta ja työtehon laskua. (Mattila & Pääkkönen 2015, 5–6, 9.)

Yksilön henkiseen kuormittuvuuteen vaikuttaa yksilön ominaisuuksien lisäksi myös psykososiaalinen työympäristö. Hyvä psykososiaalinen työympäristö edistää työntekijän terveyttä ja sopivassa määrin esiintyvän kuormituksen voi-

daan nähdä lisäävän motivaatiota ja onnistumisten lisäävän työn palkitsevuutta. Yksiön resilienssi prosessin kannalta on merkittävää, että organisaation tasolla johtamisen näkökulmasta keskitytään organisaation kulttuuriin, ihmillisiin tarpeisiin ja motivaatioon. Työnantajan vastuulla on pyrkiä hallitsemaan ja ehkäisemään työhön liittyvää psykososiaalisia kuormitusta ja niistä aiheutuvia seurauksia havainnoinnin ja seurannan avulla. Haitalliseen työn psykososiaaliseen kuormittavuuteen tulee puuttua selvittämällä esimerkiksi työterveyshuollon kanssa liiallisen kuormittumiseen johtavat syyt ja ryhdyttävä toimenpiteisiin kuormituksen vähentämiseksi. (Poijula 2018, 182; Työsuojelu.fi, 2019). Työn psykososiaalisen kuormittavuuden arviointia varten on vuonna 2019 kehitetty uusi Työn psykososiaaliset kuormitustekijät -kysely, jonka avulla voidaan tunnistaa työpaikan kuormitustekijöitä työsuojelun näkökulmasta (Suomen Aluehallintovirasto 2019.)



Kuva 2. Työn psykososiaaliset kuormitustekijät (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018)

4.2 Post traumaattinen stressihäiriö PTSD

Traumaperäinen stressireaktio voi kehittyä, kun henkilö kohtaa traumaattisen tilanteen, loukkaantumisen, näkee tai kuulee traumaattisen uhkatilanteen toiseen henkilöön kohdistuvana. Traumaperäisen kokemuksen stressioireiden kestäessä alle kuukauden, käytetään nimitystä akuutti stressihäiriö ASR ja oireiden kestäessä yli kuukauden käytetään nimitystä traumaperäinen stressihäiriö PTSD. (Traumaperäinen stressihäiriö 2020).

Käypä hoito -suosituksen (Seulonta PTSD:n tunnistamisessa 2020) PTSD-oireilun esiintyvyys pelastustyöntekijöillä maailmanlaajuisesti on 10.0 % luokkaa ja meta-analyysiin perustuvan tutkimuksen mukaan korkein esiintyvyys ammattiryhmittäin oli sairaankuljettajilla (14,6%) ja syynä korkeaan esiintyvyyteen pidettiin ammattiin liittyvää jatkuvaa traumatisoitumista. Saksalaisen tutkimuksen mukaan post traumaattisen oireilun ja masennuksen taustalla olevia riskitekijöitä ovat matala koulutustaso, korkea työvuosien määrä ja yli 50 vuoden ikä. (Eiche ym. 2019).

PTSD-oirekuva ja oireiden voimakkuus vaihtelevat yksilöittäin, ja diagnostiikka perustuu lääkärin tekemään haastatteluun. Käypä hoito -suosituksen (Seulonta PTSD:n tunnistamisessa 2020) mukaan PTSD:n seulontaan parhaiten soveltuvia mittareita ovat The Impact of Event Scale (IES), The Trauma Screening Questionnaire (TSQ) ja The SPAN testi. Vuonna 2018 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan 5,4 % vastaajista (n = 39 562) kärsi kuukauden seuranta-ajan puitteissa PTSD-oireista palomiesten keskuudessa Etelä-Koreassa. Tutkimuksen mukaan suurin osa PTSD-oireilevista ei saanut minkäänlaista apua tai hoitoa oireisiinsa, koska kokivat päästä hoidon piiriin pääsyn hankalaksi sekä pelkäsivät leimaantuvansa. (Jieun ym. 2018).

4.3 Resilienssi

Resilienssi määritelmänä on moniulotteinen. Poijulan mukaan sana *resilienssi* on alun perin lainattu fysiikan tieteenalalta ja kuvaa kimmoisuutta, iskunkestävyyttä sekä kykyä palautua muotoonsa ja kokoonsa muodonmuutoksesta huolimatta. Yhteistä määritelmää eri tieteenalojen välillä ei resilienssistä kuitenkaan voida määrittää vaan resilienssiä voidaan tarkastella esimerkiksi ihmisen, yhteiskunnan, organisaation ja ekosysteemin kautta. (Hedrenius & Johansson 2016, 156; Poijula 2018, 16.)

Resilienssiä voidaan tarkastella sekä yksilö- ja myös yhteisötasolla. Erityisesti psykologiassa resilienssi määritellään dynaamiseksi prosessiksi, jonka perusteella voidaan tehdä päätelmä onnistuneesta sopeutumisesta sekä pitkäaikaisesta hyvinvoinnista traumatapahtumasta huolimatta. Yksilön kohdalla puhuttaessa psyykkisestä sietokyvystä, toleranssista ja toipumiskyvystä, voidaan

puhua resilienssistä. Yksilötasolla on vaihtelua siinä, kuinka vastoinkäymisiin ja kuormittumiseen reagoidaan. (Poijula 2018, 16 -19).

Vuonna 2014 (Slatter ym. 2014) tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin palomiesten resilienssiin sekä post traumaattisen stressin syntyyn liittyviä tekijöitä. Tutkimuksen mukaan osallistuminen henkiseen jälkipurkuun, ammatillinen ja sosiaalinen tuki, työtyytyväisyys, henkilökohtaiset voimavarat, naissukupuoli nähtiin resilienssiä vahvistavina tekijöinä. (Slatter ym. 2014, 356 – 365). Huomioitavaa on, että yksilöllisestä resilienssiydestä huolimatta ei voida olettaa henkilön kokevan kriisitilanteita positiivisena tapahtumana. (Juntunen 2014, 8.) Resilienssiä kuvataan luontaisen sopeutumiskyvyn ja toimintakyvyn, sekä mielenterveyden säilymistä psyykkisistä ja fyysisistä vastoinkäymisistä huolimatta. Resilienssistä puhuttaessa on tärkeää huomioida, että resilienssi voi ulottua kokonaisuutta tarkastellen vain jollekin elämän osa-alueelle. Yksilön resilienssi voi olla erityisen vahva vain jollain tietyllä elämän osa-alueella. (Joutsenniemi & Lipponen, 2015; Poijula 2018, 23, 32, 224.)

Kriisituen tarjoaminen ja kehittäminen voidaan nykypäivänä nähdä resilienssiä vahvistamisena ja resilienssiajattelu on merkittävänä osana turvallisuusajattelua. Yksilön ja yhteisön resilienssin, resilienssitietoisuuden ja palautumiskyvyn vahvistaminen ovat merkittävä osa turvallisuusajattelua. (Juntunen 2014, 8, 17.) Sisäministeriön 21.9. 2016 antaman tiedotteen mukaan Pohjoismaisessa pelastusministerikokouksessa on linjattu kriisinsietokyvyn, eli resilienssin vahvistaminen tehostamalla tiedonkulkua Pohjoismaisten terveys- ja pelastusviranomaisten välillä. (Sisäministeriö 2016.)

4.4 Jälkipurku ensihoidossa ja pelastustoimessa

Jälkipurku käsitteenä on laaja. Sanalle jälkipurku ei suomen kielestä löydy yhtä virallista määritelmää (Suomisanakirja 2020). Usein henkisesti kuormittavien tehtävien yhteydessä tilanteen jälkeisestä purkutilaisuudesta käytetään *jälkipuinti*, *purkukeskustelu*, *psykologinen ensiapu* tai *vertaistuki*-termejä. Kaikkien interventioiden tarkoituksena on auttaa ja tukea kuormittaviin tilanteisiin joutuneita henkilöitä, mutta ongelmallista on erottaa mitä termiä ja menetelmää missäkin tilanteessa olis hyvä käyttää. (Hedrenius 2016, 294).

Vertaistukikeskustelu on yksi jälkipurkumuoto, jonka avulla voidaan käydä läpi kriisin myötä yksilön ajatuksia ja mietteitä. Vertaistuen tarkoituksena on, että henkilöiden välisen keskustelun myötä jaetaan kokemukseen perustuvaa tietoa ja tarjotaan kokemukseen perustuvaa tukea. Vertaistuki perustuu kertomiseen ja kuuntelemiseen. Vertaistuessa merkittävintä on, että saman kokeneet voivat jakaa kokemuksia selviytymisestä ja näin ollen tarjota työkaluja arjen selviytymiseen. (Terveyskylä 2019.)

Akuutin henkisesti kuormittavan tilanteen jälkeen tarjottavan tuen on tarkoituksena auttaa kriisin kohdannutta käsittelemään ajatuksia ja tunteita siten, että ne sulatutuvat henkilön elämänhistoriaan ilman, että ne heikentävät yksilön voimavaroja tai resilienssiä. Poijulan mukaan kriisitilanteiden kohtaaminen ja siihen tarjottu tuki ovat osa resilienssin muokkautumista. Slatter ym. (2014) ovat vuonna 2014 tehdyssä tutkimuksessa todenneet henkisesti kuormittavan tehtävän jälkeisen intervention lisäävän myös yksilön resilienssiä. (Poijula 2018, 16–19; Saari 2014, 156–157; Slatter ym. 2014, 356–364.)

Ensihoidon ja pelastuksen toimialueiden osalta henkisesti kuormittavien tehtävien näkökulmasta seuranta ja toimenpiteet jälkipurkutoiminnan yhtenäistämiseksi ovat kehittymässä. Koulutus on lisääntymässä ja henkisen kuormittuvuuden seurannan merkitys osana työsuojelua kasvamassa. Tämän myötä myös työnantajan velvollisuudet korostuvat ja henkisen kuormittuvuuden seuranta kasvussa valtakunnallisesti, kuin organisaatio tasollakin. (Työturvallisuuskeskus 2015, 9-14). Suomessa alkoi 1.8.2018 Suomen Palopäälystöliiton Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa -hanke, jonka tarkoituksena on jälkipurkutoiminnan ja henkisen jaksamisen kehittäminen pelastuslaitoksissa. Lisäksi yksi hankkeen tarkoitus on yhtenäistää valtakunnallisesti traumaattisten tehtävien purkumallia. Hankkeelle on myönnetty lisärahoitus vuosille 2020-2021 tulosten jalkauttamiseksi. (Suomen Palopäälystöliitto 2019).

4.5 Debriefing ja defusing purkumenetelminä

Debriefing ja defusing ovat jälkipurkumenetelmiä, joiden avulla pyritään minimoimaan kriittisten tilanteiden haitallisia ja kuormittavia jälkivaikutuksia yksilöön ja yhteisöön. Debriefing on ammattilaisen tai koulutetun vertaistyöntekijän vetämä ryhmäistunto, joka järjestetään aikaisintaan 24 tunnin, mutta viimeistään 3-5 vuorokauden kuluttua tapahtumasta. Defusing on lyhytkestoisempi ja kevyempi jälkipurkumalli verrattuna debriefing jälkipurkuun. Defusing tarkoittaa psykologista ryhmäkeskustelua, joka on tarkoitettu tapahtuman ytimessä olleille ja defusing on tarkoituksena järjestää mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen. Debriefing-istuntoon voi osallistua useaan ammattiryhmään kuuluvia henkilöitä ja istunnon kulku on pitkäkestoisempi ja tunnereaktioita syvemmin läpikäyvä. Defusing-istunto tulisi järjestää pienryhmänä erikseen eri ammattiryhmien kesken eikä istunnossa paneuduta yhtä syvälle tunteisiin kuin debriefing istunnossa. (Nurmi 2006, 168-173.)

4.6 Aikaisemman tutkimustiedon hyödyntäminen

Ensihoidon ja pelastustoiminnan osalta henkisen huollon aikaisemmat tutkimukset rajoittuvat suurimaksi osaksi ulkomaisiin tutkimuksiin ja julkaisuihin. Tässä kehittämistehtävässä aikaisempien tutkimusten haku on rajattu niin, että tutkimuksen kohderyhmänä on joko pelastusalan tai ensihoidon henkilöstö, tai molemmat. Lisäksi tutkimuksen tulee kohdentua erityisesti pelastushenkilöstön tai ensihoitohenkilöstön kokemaan työtehtävistä johtuvan psyykkisen kuormittavuuden, resilienssin sekä post traumaattisen stressireaktion tutkimiseen. Hakua rajattiin englannin ja ruotsinkielisiin akateemisiin julkaisuihin aikavälillä 2009-2019.

Aikaisemman tutkimustiedon hankinnassa hyödynnettiin terveysalan tietokantoja. Kansainvälisiä tieteellisten artikkelien hakuja suoritettiin Academic Search Elite (EBSCO)-, Medic- sekä PubMed-tietokantojen avulla. Academic Search Elite on elektronisten ulkomaisten lehtien tietokanta, Medic kotimaisten terveystieteiden viitetietokanta ja PubMed on National Library on Medicine -tietokannan käyttöliittymä (Tampereen yliopiston kirjasto). Suomenkielisten ja

englanninkielisten sanojen vastaavuus tarkistettiin käyttämällä sanakirjaa (ks. Suomisanakirja s.a).

Taulukko 1. Käytetyt tietokannat ja hakusanat

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset	Hyväksytyt
Academic (Ebsco)	paramedi* and ptsd	8	3
	firefihght* and ptsd	12	4
	firefight* and mental load	0	0
	paramedi* and mental load	0	0
	paramedi* and resilien*	2	1
	firefihgt* and resilien*	6	3
Medic	ensihoi* and ptsd	0	0
	pelast* and ptsd	0	0
	ensihoi* and resilien*	0	0
	pelast* and resilien*	0	0
	ensihoi* AND henkin*	0	0
	pelast* AND henkin*	0	0
	paramedi* and ptsd	0	0
	firefihght* and ptsd	0	0
	firefight* and mental load	0	0
	paramedi* and mental load	0	0
PubMed	firefihght* and ptsd	3	1
	firefight* and mental load	0	0
	paramedi* and mental load	0	0
	paramedi* and resilien*	1	0
	firefihgt* and resilien*	2	1

Aikaisempien tutkimusten sisäänottokriteereiksi rajattiin hakusanojen sisältyminen tiivistelmään tai otsikkoon ja tutkimuksen julkaisuajankohdaksi 2009-2019 välinen aika. Tutkimukset (liite 1) valittiin ensin otsikon perusteella, jonka jälkeen lopullinen valinta tapahtui lukemalla valittujen tutkimusten, väitöskirjojen sekä artikkeleiden tiivistelmä, jotta nähtiin vastasiko tutkimus keskeisten

käsitteiden ja teoreettisen viitekehyksen kautta muodostuneita tutkimuskysymyksiä. Mikäli sisältö ei vastannut tarkoitusta, se koski alan opiskelijoita tai muuta kuin pelastustoimea ja ensihoitoa, rajattiin kyseinen aineisto tutkimuksen ulkopuolelle. Lisäksi aikaisempien tutkimusten tarkastelun ulkopuolelle rajattiin yksittäisiin tapauksiin, kuten maanjäristykset, terroriteko jne. liittyvät tutkimukset.

Taulukko 2. Aikaisempien tutkimusten sisäänottokriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Teos on kirja, e-kirja, tutkimusjulkaisu, väitöskirja	Teos on jokin muu kuin rajaamani aineistotyyppi, esimerkiksi AMK-opinnäytetyö.
Saatavilla koko teksti	
Julkaisukieli on suomi, ruotsi tai englanti.	Julkaisukieli on jokin muu kuin suomi, ruotsi tai englanti
Kohderyhmä on ensihoitajat ja palomiehet.	Muiden ammattiryhmien edustajat ja opiskelijat.
Teos käsittelee opinnäytetyöni aihetta ja hakusanat löytyvät otsikosta tai tiivistelmäosiosta.	Teos käsittelee jotain muuta kuin opinnäytetyöni aihetta, tai hakusanat ei ole otsikossa tai tiivistelmässä.
Teos on julkaistu 2010-2019 välisenä aikana.	Teos on julkaistu ennen vuotta 2010.

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Kehittämistyön avulla pyritään ottamaan käytäntöön uusia toimintatapoja ja toimintamuotoja. Pääsääntöisesti kehittämistyö koskettaa koko organisaation toimintaa, mutta kohteina voivat olla myös ihmisten ja heidän osaamisensa, sekä erilaiset tehtäväkokonaisuudet. Kehittämishankkeiden tarkoituksena on kehittää ratkaisuja työssä ilmenneisiin ongelmiin. (Heikkilä ym. 2008, 27, 55.)

Tämän työn kehittämistehtävät ovat:

1. Selvittää miten henkisen kuormituksen jälkipurkua henkisesti kuormittavan työtehtävän jälkeen voidaan kehittää Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksella.
2. Yhtenäistää kuormittavien tehtävien jälkipurkua ensihoidossa ja pelastustoimessa.

6 KEHITTÄMISTYÖN TUTKIMUKSELLISEN VAIHEEN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus on toteutettu teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelun etuja on haastattelun suhteellisen vapaa etenemisjärjestys, sekä haastattelijan mahdollisuus esittää tarkentavia lisäkysymyksiä. (Vilka 2009, 104-105). Tutkimusaineiston tuloksia on verrattu aikaisempien tutkimusten tuloksiin ja haettu näiden avulla vastauksia kehittämistehtäviin.

6.1 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Ongelmatilanteiden välttämiseksi ja hankkeen hallitsemiseksi jaetaan kehittämishanke yleensä osiin. Hankkeen alkuvaiheessa on tärkeää panostaa suunnitteluun ja hankkeen hallintaan, jota usein tulee hankkeen hahmottaminen ketjuksi. Hanke voidaan jakaa 3-9 eri vaiheeseen, jotka muodostavat tavoitteellisen toimintaketjun, ideointi- ja suunnitteluvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe, hankkeen päättämisen vaihe, arviointivaihe, sekä käyttöönotto- ja seurantavaihe. Kehittämishankkeen rajaaminen on tärkeää eri vaiheiden hallitsemiseksi. (Heikkilä ym. 2008, 58.)

Tämä kehittämistyö alkoi keväällä 2019. Aiheeksi valikoitui jälkipurkumenetelmän kehittäminen ja yhdenmukaistaminen ensihoidon ja pelastustoiminnan tehtäväalueiden osalta Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksella. Aihe esiteltiin ensihoitopäällikölle ja pelastuspäällikölle toukokuussa 2019. Marraskuussa 2019 allekirjoitettiin sopimus opinnäytetyön toteuttamisesta Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksen kanssa, sekä annettiin tutkimuslupa (liite 2). Syksyllä 2019 alkoi teoreettisen viitekehyksen muodostaminen ja muokkaaminen. Marraskuussa suunniteltiin ensihoidon ja pelastustoiminnan tehtäväalueen henkilöstölle työvuorokoulutus, jossa käsiteltiin jälkipurkumenetelmiä yleisellä tasolla. Koulutus toteutettiin joulukuun aikana kaikille työvuorossa oleville henkilöille sunnuntai työvuorokoulutuksena. Työvuorokoulutuksen tavoitteena oli herätellä keskustelua jälkipurun merkityksestä oman jaksamisen näkökulmasta, sekä samalla tarjota tietoa yleisellä tasolla termistöstä ja tämänhetkisestä käytänteestä jälkipurkutilanteen järjestämisestä. Joulukuussa ensihoidon ja pelastuksen lähiesimiehille lähetettiin organisaation sisäisen sähköpostijärjestelmän kautta tiedote, jossa kuvattiin opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus, sekä teemahaastattelun runko (liite 3). Tammikuussa 2020 aloitettiin teemahaastattelut sovittuina ajankohtina.



Kuva 3. Kehittämistyön prosessin kuvaus

6.2 Menetelmän valinta

Tässä kehittämistyössä hyödynnetään laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan ihmisten käsityksiä ja merkityksiä sekä niistä muodostuvien kokonaisuuksien sekä todellisuuden kuvaamista. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään mahdollisimman kokonaisvaltaiseen tutkimiseen huomioiden, ettei kokonaisuutta voi jakaa osiin mielivaltaisesti. (Hirsijärvi ym. 2013, 161; Vilkkä 2009, 97.)

Laadulliselle tutkimusmenetelmälle ominaista on, että aineiston hankinnassa tutkittavalla on mahdollisuus tulla kuulluksi ja tuoda esille oma näkökulma tutkittavasta. Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on aineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen tarkastelu, jossa yksittäisestä havainnosta voidaan tehdä yleistys. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan systemaattisesti ja aineisto voidaan kerätä mm. avoimella haastattelulla, teemahaastattelulla tai strukturoidulla lomakehaastattelulla eli kyselyllä. Kyselyn ja haastattelun eroina on, että kyselyssä vastaaja vastaa hänelle annettuun kyselylomakkeeseen kirjallisesti, ja haastattelussa kysymykset esitetään suullisesti ja haastateltava vastaa suullisesti esitettyihin kysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75; Hirsijärvi ym. 2013, 164, 208; Vilkkä 2009, 101.)

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä mahdollistaa joustavuuden vastajien ja tilanteen edellyttämällä tavalla, sekä aiheiden järjestystä on tarvittaessa mahdollista säädellä haastattelun edetessä. Haastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden selventää, sekä syventää saatuja vastauksia. Ongelmana haastattelun käytössä aineistonkeruumenetelmänä on haastattelutilanteen mahdollinen pitkä ajallinen kesto. Haastattelu saattaa vääristää aineiston vastauksia, mikäli haastateltava kokee tarpeen muotoilla vastauksista sosiaalisesti hyväksyttäviä tai haastateltava kokee haastattelutilanteen epämiellyttäväksi tai uhkaavaksi. (Hirsijäri ym. 2013, 204-206.)

Tähän kehittämistehtävän aineistonkeruumenetelmäksi valikoitu teemahaastattelu siksi, että haastattelijalla on mahdollisuus tarkentaa teemojen sisältöä niin, että haastateltavan voidaan todeta ymmärtäneen kysymyksen sisältö ja kysely mittaa tutkittavaa asiaa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75). Teoriatiedon lisäksi oman jälkipurkutoiminnan substanssiosaamisen hyödyntäminen teemahaastattelun tukena tarjoaa mahdollisuuden selventää haastateltavalle teemahaastattelun sisällön ymmärrystä lähiesimiestyön näkökulmasta. Lisäksi haastattelijan vahva tuntemus organisaatiosta sekä tutkittavan kohderyhmän taustatiedoista auttaa teemahaastattelun toteuttamisessa niin että haastattelutilanteen ilmapiiri on avoin ja haastateltavalle voidaan esittää täydentäviä lisäkysymyksiä.

6.3 Aineiston keruu ja analysointi

Tässä opinnäytetyössä aineisto on kerätty kyselytutkimuksella teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelun runko muodostui teoreettisen viitekehyksen, sekä tutkimustehtävien perusteella. Teemahaastattelun kysymysten sisällön ja jaottelun tavoitteena oli luoda haastattelun raamit ja ohjata keskustelua vastaamaan kehittämistehtäviin. Teemahaastattelussa aiheet on ryhmitelty, mutta kysymysten järjestys ja tarkka muoto puuttuu. Teemahaastattelussa pyritään vapaaseen keskusteluun, kuitenkin niin että haastattelijalla on hallinnassa keskustelun kulku. Teemahaastattelu voidaan suorittaa yksilö, pari- tai ryhmähaastatteluna. (Hirsijäri ym. 2013, 207-208.)

Laadullisen tutkimusaineiston merkittävin tekijä on tutkimusaineiston laatu, ei tutkimusaineiston määrä. Tutkimusaineiston avulla pyritään selvittämään ilmiötä tai muodostamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta ilmiöstä. (Vilkkä 2005, 126; Tuomi & Sarajärvi 2002, 87-88.) Tässä opinnäytetyössä aineisto rajattiin operatiivista työtä tekeviin pelastuslaitoksen organisaation lähiesimiehiin. Laadullisen tutkimuksen aineiston keruussa on tärkeää, että haastateltavilla on mahdollisimman paljon kokemusta tutkittavasta asiasta, eikä haastateltavien valinta satunnaisesti ole tutkimuksen kannalta sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88). Tässä opinnäytetyössä haastateltavien valinta perustui vapaaehtoisuuteen. Ennen haastattelua haastateltaville lähetettiin organisaation sisäisen sähköpostijärjestelmän kautta kirje, jossa kuvattiin kehittämistehtävän tausta ja tarkoitus. Haastateltaville lähetettiin sähköpostin liitteenä teemahaastattelun runko ja kuvailtiin aineiston analysointi käsittely pääpiirteittäin. Haastattelukutsu lähetettiin yhteensä 15 lähiesimiehelle ja kaikista kutsun saaneista halukkuutensa haastateltavaksi ilmaisi yhteensä 6 henkilöä. Haastateltaviksi valikoitui pisimpään lähiesimiestyötä tehneet 4 henkilöä vahvan lähiesimiestyökokemuksen (minimissään 5 vuotta), tai jälkipurkuohjaaja kokemuksen vuoksi.

Teemahaastattelut toteutettiin haastateltavan henkilön työvuoron aikana sovittuna ajankohtana. Vastaajille oli sähköpostin kautta ennalta ilmoitettu haastattelun nauhoittamisesta, sekä nauhoitteen käsittelystä haastattelun jälkeen. Haastattelumenetelmää käytettäessä aineistonkeruumenetelmänä tulee nauhoitteet muuttaa tekstimuotoon litteroimalla. Haastattelujen jälkeen aineisto kuunneltiin uudelleen ja litteroitiin sanatarkasti tekstimuotoon. Litteroinnin myötä tutkimusaineiston analysointi, ryhmittely ja luokittelu on helpompaa. Tutkimuksen tavoite ohjaa litteroinnin tarkkuutta, mutta litterointi ei saa muuttaa haastateltavien kertomuksia, tai niiden merkityksiä. Litterointi voidaan suorittaa sanatarkasti koko tekstin osalta, tai esimerkiksi teema-alueiden mukaan osalitteroimalla haastattelu. Valitaan litteroinnin muodoksi sitten kokolitterointi tai vaihtoehtoisesti osalitterointi, tulee litteroinnin vastata haastateltavien teemoille antamia merkityksiä ja suullisia lausumia, eikä niiden merkityksiä saa muuttaa. (Vilkkä 2005, 115, 116.)

Aineiston analyysi toteutettiin tässä opinnäytteessä käyttämällä induktiivista, eli aineistolähtöistä sisällön analyysia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä

tavoitteena on löytää aineistoa pelkistämällä ja tiivistämällä tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin informaatiota. Haastattelun jälkeen nauhoitteet litteroitiin sanatarkasti, jolloin litteroitujen sivujen kokonaismääräksi muodostui yhteensä 16 sivua (Arial, fonttikoko 12 ja riviväli 1,5) Litteroinnin jälkeen aineisto koodattiin haastateltavien tunnisteiden mukaan. Koodauksen jälkeen aineisto ryhmiteltiin teemarungon kysymysten mukaisesti ensin pääteemoihin ja sen jälkeen alateemoihin siten, että tutkimuksen kannalta olennainen materiaali koottiin saman teeman alle. Litteroinnin jälkeen kirjoitettu aineisto ja nauhoitteet tuhottiin. Ryhmittelyn jälkeen aineistoa pelkistettiin rajaamalla tutkimuksen kannalta epäolennainen ja tunnistettava materiaali tutkimuksen ulkopuolelle. Aineiston pelkistämällä tarkoitetaan aineiston pilkkomista osiin tai aineiston tiivistämistä. Aineiston pelkistämisen perusteena on tutkimustehtävä, jota vastaamaan aineisto tiivistetään. (Vilka 2005, 139-140; Tuomi & Sarajärvi 2002, 100-110.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Jälkipurkumallin ja henkisen kuormittumisen seurannan kehittämissuunnitelmaa varten tehtiin neljä haastattelua. Haastateltavilla oli kaikilla usean vuoden työkokemus lähiesimiestyöstä sekä vuosien kokemus pelastus- tai ensihoitotyöstä lähiesimiestyön lisäksi.

Haastattelun aineiston jaottelu perustuu haastattelun teemoihin, joiden avulla haetaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tuloksissa avataan tarkemmin pääteemoittain ja alateemoittain haastateltavien kokemuksia jälkipurusta ja henkisen kuormituksen seurannasta.

7.1 Esimiehen rooli henkisen kuormittumisen seurannassa

Esimiehen rooli henkisen kuormittumisen seurannassa pääteema pitää sisällään henkisen kuormittumisen seurannan, sekä kuormittumiseen puuttumisen työkalujen tarkastelun haastateltavien kokemusten kautta.

7.1.1 Henkisen kuormittumisen seuranta lähiesimiehen näkökulmasta

Henkisen kuormittumisen seuranta kaikilla haastateltavilla perustuu siihen, että tunnetaan oman työvuoron henkilöstö hyvin ja keskustellaan sekä työhön liittyvistä asioista, mutta myös siviilielämästä. Kaikkien haastateltavien mukaan henkisen kuormittumisen seurantaan vaikuttaa pääosin se, että tuntee henkilöstön myös ns. normaalioloissa.

H1 On helpompi seurata, kun tuntee niitä ihmisiä paremmin ja paremmin kun aina ollaan samojen kanssa niin yleensä että tämä kaveri tai henkilö on ...tai voilla väsynyt jostain syystä joka ei johdu työvuorosta. On se helpompaa, kun oppii tuntemaan millaisia ihmiset normaalisti on.

Kaikkien haastateltavien mukaan vaikeaa on tietää tai erottaa milloin yksilön kuormittuneisuus johtuu työstä, ja milloin siviilielämän huolista. Tärkeänä pidettiin kuitenkin sitä, että lähiesimiehen ja työvuoron henkilöstön välinen luottamus on niin vahva, että myös siviilielämän taakasta voidaan avoimesti puhua lähiesimiehen ja henkilön kesken.

H2 Et se on se, että niiden henkinen kuormitus on haastavaa saada selville ja esille ja se että mistä se johtuu, vai johtuuko se mistään, vai johtuuko jostain ihan muusta kuin työstä. Meillä on niin paljon vapaa-aikaa, jolloin ehtii tapahtua paljon. Se vaikuttaa ihan suoraan henkiseen hyvinvointiin työssä.

H3 Kuormittuvuus, onko se kootonta vai töistä johtuvaa niin kyllä sen päivän kunnon oppii aika hyvin huomaamaan ja sen että kaikki ei ehkä ole kunnossa. Mutta se että mistä se on johtuvaa, että onko se työstä vai työyhteisöstä johtuvaa vai kootonta. Niin se on sitten taas vaikeempi erottaa.

H4 Mun mielestä se esimiehen ja alaisen suhde pitää olla semmoinen, että se alainen voi tulla sanomaan, jos joku asia on pielessä, oli se sitten kotoa tai työstä johtuva.

7.1.2 Lähiesimiehen keinot puuttua yksilön liialliseen henkiseen kuormittumiseen

Puolet haastateltavista toi esille sen, että lähiesimiehellä ei ole virallisesti keinoja seurata yksilötasolla henkisen kuormittumisen tasoa. Lisäksi haasteeksi koettiin se, että pelastuslaitoksen organisaatiossa yleisellä tasolla on vahvasti

hallinnut ajatus siitä, että henkisestä kuormittumisesta keskustelu on ollut ”tabu”, mutta nyttemmin asian koettiin muuttuvan vähitellen henkisestä kuormittumisesta keskustelun sallivampaan suuntaan.

H2: Ja tällä hetkellä meillä ei ole työkaluja seurata, jolloin se on paljon persoonasta kiinni että miten niitä seurataan. Ainakin palopuolella se on ollut kautta aikojen tabu se henkinen kuormittuminen, joka onneksi on muuttunut nyt vähän.

Konkreettisina keinoina toi kaksi haastateltavaa esille defusing-menetelmän käytön henkisen kuormittumisen purkuvälineenä, sekä Porvoon kaupungin varhaisen tuen mallin. Käytännössä nämä koettiin kuitenkin kohtalaisen raskaina toimintamalleina toteuttaa yksilötasolla. Defusing -menetelmän sekä varhaisen tuen mallin käyttöä purkumenetelmänä vaatii haastateltavien mukaan koulutusta ja kokemusta mallien käytöstä.

H4 Sitten meillä on se kaupungin varhaisen puuttumisen malli, joka voi toimia, jos osataan käyttää.

Lähiesimiehet kokivat, että merkittävin tekijä yksilön henkisen kuormittumisen purkamisessa tai tukemisessa perustuu vahvasti lähiesimiehen ja henkilön väliseen luottamukseen ja sitä kautta yhteisten ratkaisumallien löytämiseen. Kaksi lähiesimiestä toi esille kehityskeskustelun olevan tärkeä väylä molempuolisen luottamuksen saavuttamiseksi. Haastateltavat kokivat, että yksilön tunteminen oli merkittävä työkalu yksilötason liiallisen henkisen kuormittuvuuden tukemisessa ja piilevien liiallisen henkisen kuormittumisen merkkien tunnistamisessa.

H4 Sitten, jos on rehellinen ja avoin luottamus, niin voidaan yhdessä miettiä miten asia voidaan ratkaista.

7.1.3 Lähiesimiehen keinot puuttua työvuoron liialliseen henkiseen kuormittumiseen

Työvuoron henkisen kuormittumisen seuranta ja keinot puuttua työvuoron liialliseen kuormittumiseen koettiin haasteelliseksi jokaisen haastateltavan osalta. Kaikkien haastateltavien kokemus oli, että yksikön esimiehen lisäksi tarvitaan todennäköisesti työterveyshuollon tai ylempien esimiesten tukea tilanteen selvittämiseksi.

*H1 Niin, se on kyllä vaikeampi, jos on useampi henkilö. Jos ei ole semmoinen akuutti tilanne, jossa sitä defusingia voi käyttää. Mutta jos se on semmoista jatkuvaa, niin se onkin hankalampaa. Siihen pitää ottaa sitten omat esimiehet mukaan ja sitten työterveyshuol-
lon kautta työnohjausta, että käydään asioita läpi mitä tapahtuu työvuorossa.*

H2 Että silloin se on ongelma, kun on se ryhmäkeskustelu, että tulee nämä tietyt persoonat niin vahvasti esille. Auttaako se sitten kuitenkaan sitä koko ryhmää.

Lähiesimiehen rooli henkisen kuormittumisen tunnistamisessa koettiin merkittävänä, koska lähiesimies tuntee työvuoron myös yksilöiden merkityksen työvuoron sisäiseen dynamiikkaan.

*H4 No kyllä mä taas ajattelen niin, että esimieheen pitää voida luottaa ja uskaltaa kertoa mistä kyse ilman että tarvii pelätä, että se mitä sanoo niin kostaantuu. Ja sitten esimiehen pitää uskaltaa kysyä ja miettiä myös asiaa siltä toiselta näkökulmalta. Asioita ei saa mun mielestä väheksyä, tai jonkun sanomista. Sit jos ongelmat ei korjaannu niin pitää ottaa omaan esimieheen ja työterveys-
huoltoon yhteyttä ja sieltä henkilö mukaan ja suunnitella mitä tehdään. Mutta täällä meillä on kyllä niin että meillä lähiesimiehillä on paras yhteys henkilöstöön.*

7.2 Lähiesimiehen rooli jälkipurkutilanteen tunnistamisessa

Lähiesimiehen roolia ja kokemusta jälkipurkutilanteen tunnistamisessa kartoitettiin kahden näkökulman kautta. Ensimmäiseksi haastateltavia pyydettiin kuvaamaan omia kokemuksia jälkipurkutilanteen tunnistamisessa ja toisessa kysymyksessä kartoitettiin haastateltavien näkemystä jälkipurkutilanteen tunnistamisen työkaluista.

7.2.1 Jälkipurkutilanteen tarpeen tunnistaminen lähiesimiehen näkökulmasta

Yleisesti haastateltavien näkemys jälkipurkutilanteen järjestämisestä ja järjestämisen tarpeesta liittyi kaikkien haastateltavien siihen, että lähiesimies tuntee oman vuoron henkilöstön hyvin kehityskeskusteluiden ja avoimuuden kautta.

Niin sanottujen ”omien työvuorojen” koettiin olevan merkittävää henkisen kuormittuvuuden seurannassa. Myös lähiesimiehen koulutuksen puute koettiin ongelmaksi ja henkilöstöä eriarvoistavaksi.

H1 Liittyy vähähän siihen, kun se ensimmäinenkin teema eli pitää tuntea ihmiset tai alaiset kenen kanssa tekee töitä ja olis hyvä, jos vähän enemmän tietäsi taustoista.

H1 Ja hyvä puoli on se, että on oma työvuoro ja samat henkilöt. Jos esimies kirjaa ylös mitä on ollut, ja jos tulee samantyyppisiä tehtäviä vastaan missä on ehkä ollut, tai kuormittumisen raja mennyt yli niin voi herkemmin ottaa asia esille, että miltä tuntuu, kun kyseessä on vähän samantyyppinen. Jolloin sitten avataan asia uudestaan. Että onko se haava parantunut. Jos siis on jo aikaisemmin keskustellut siitä asiasta.

H3 Kun sä olet vuosia ollut samojen kavereiden kanssa samassa vuorossa niin kyllä sä näät sen, milloin joku alkaa olla kuormittunut ja tulee äkäisyyttä tai poissaoloja.

H4 Kaikki tekee vähän miten haluaa eikä se ole kovin reilua kaikkia kohtaan. Esimiehiä pitäisi kouluttaa. Mun mielestä mä aika hyvin tunnistan omasta väestä sen, milloin joku keikka pitää purkaa ja onhan meillä se defusing ohje tai malli. Mutta aika paljon on semmosta, että väheksytään asioita tai sitten kuulee, että ollut aika koviakin keikkoja mutta ei ole mitään purettu. En kyllä ymmärrä miksi. Tuntuu että asenne on jotenkin väärä tai sitten ei vaan viitsitä.

H2 Ainakin mun henkilökohtainen mielipide on, että se pitää lähteä esimiehestä, että tunnistaa milloin tarvitaan jälkipurkua. Tai että on joku erityinen syys siihen. Tällaisten pienempien keikkojen jälkeen voidaan keskustella, että mikä meni hyvin ja kuka teki mitään ja mikä oli haastavaa, mutta sitten jo jälkipurkukeskustelua niin kyllä se melkein esimiehestä sitten lähtee liikkeelle. Ainakin harvoin kukaan on tullut tai oikeastaan ikinä ei ole alainen tullut sanomaan, että voidaanko pitää jälkipurku. Että se kynnyks on ehkä liian korkea meillä.

Mieluummin pitäisi pitää herkemmin ja rajaa matalana ja tavallaan jopa semmoisesta tilanteesta, josta ei heti tule mieleen, että tulee jälkipurku järjestää.

7.2.2 Näkemyksiä työkalujen kehittämisestä lähiesimiestyön tueksi jälkipurkutilanteen tunnistamiseksi ja järjestämiseksi

Haastateltavien näkökulmasta ongelmaksi koettiin kirjaamisen ja dokumentoinnin puutteellisuus, erityisesti epävirallisten keskusteluiden kohdalla. Haastateltavien työsuojelullisesta näkökulmasta koettiin, että lähiesimiehen tulisi dokumentoida yleisellä tasolla käydyt keskustelut ja toimenpiteet kuormittavan työtehtävän jälkipurun jälkeen.

H1 No se, että ne saataisi dokumentoitua. Sitä pitää parantaa. Mitä enemmän mietin niin sitä. Että on se materiaali, josta voi katsoa mitä on ollut. Siinähan ei varmaan voi pitää mitään yksilöityjä tietoja mutta yleisellä tasolla että työvuoron sisällä nää asiat on ollut kuormittavia niin niitä varmaan pitäisi kirjata jollain tavalla. Siinä on haastetta, että miten noi normi kahvipöytäkeskustelut saa sitten dokumentoitua. Ei ole nyt mitään ideoita siihen.

H2 Tää on paha...siis totta kai joku malli, jolla voitaisiin lähteä liikkeelle. Vaikka ihan vaan ranskalaisilla viivoilla, että mitä olisi hyvä keskustella läpi.

Voisiko se olla jotain pienryhmä tai parityöskentelyä, jossa ne miettisivät sitten niitä asioita ja esittäisi sitten isommalle porukalle. Vai onko se sitten liian raskas? Kun kaikki ei välttämättä uskalla puhua, kun ollaan isossa ryhmässä.

Haastateltavat toivat myös esille käytössä olevien defusing mallin käytön kuormittavan työtehtävän purkamiseksi. Kaikkien haastateltavien näkemys oli kuitenkin, että defusing-malli on sellaisenaan tällä hetkellä liian raskas toteutettavaksi päivittäisessä toiminnassa ja näin ollen kynnys purkaa kuormittavia työtehtäviä on liian korkea.

H1 Jos käytetään defusingia niin silloinhan jos otetaan mukaan koko tiimi. Jos huomaa että yksikin henkilö tarvii tätä, niin silloin koko tiimi osallistuu siihen, ettei tule semmoista, että miksi nyt vaan jutellaan yhden kanssa. Että siinä olen sitä mieltä, että koko tiimin kanssa käydään se akuutti tilanne läpi ja jos selkeesti tulee siinä esille tai ennen sitä, että yksi henkilö vaan tai tulee semmoinen tunne, että yhdellä olis tarvetta, niin sitten voi sen jälkipurkutilanteen jälkeen jutella siitä.

Lähiesimiesten koulutus ja organisaation tuki henkisen kuormittuvuuden seurannassa ja tukitoimien toteuttamisessa koettiin tärkeäksi. Haastateltavien mukaan lähiesimiesten järjestelmällinen koulutus henkisen kuormittuvuuden seuraamiseksi koettiin tärkeäksi ja yhteistä toimintalinjaa kehittäväksi.

H4 Työkaluja, no aika vaikea. Varmaan koulutusta kaikille esimiehille, että ollaan samassa koulutuksessa ja voidaan yhdessä jutella näistä asioista. Ja sitten jotenkin niin että saadaan kirjattua ne kevyemmätkin asiat jotenkin. Oisko sitten joku työvuoron jälkeinen lyhyt päiväkirja tai muu. Mutta muuten on hankala todistaa, että on käyty, jos ei saa kirjattua.

H3 Mutta kun lähiesimies tunnistaa tällöisen tilanteen ja sä et saa organisaation johdolta mitään tukea tällöisessä asiassa, niin se vie pohjan pois koko asialta ja on työturvallisuusriski.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön pohdintaosioissa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia ja verrataan niitä teorian tietoon sekä aikaisempien tutkimusten tuloksiin, sekä näiden yhteyttä kehittämistehtäviin. Lisäksi arvioidaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta, sekä suunnittelua ja toteutusta. Pohdinnan lopussa esitetään johtopäätöksiä ja tuodaan esille kehitysehdotuksia.

8.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimustulosten mukaan kaikkien haastateltavien näkemys on, että henkisen kuormittuvuuden seuranta on haasteellista ja perustuu yksilöiden taustojen tuntemiseen. Lisäksi henkisen kuormittuvuuden seurantaan vaikuttavat lähiesimiehen oma työkokemus, työvuoron henkilöstön työkokemus, sekä oman työvuoron yksilön ja ryhmädynamiikan tunteminen. Tutkimustulosten mukaan avoin ja luottamuksellinen suhde lähiesimiehen ja henkilön välillä on tärkeä myös siksi, että uskalletaan kertoa myös työhön liittyvien kuormitustekijöiden lisäksi siviilielämää kuormittavista tekijöistä. Slatter ym. ovat tutkimuksessaan todenneet sosiaalisen tuen ja henkilökohtaisten voimavarojen vaikuttavan post traumaattiseen kasvuun, eli resilienssin kehittymiseen. Myös Rybojad ym. totesivat tutkimustulosten perusteella ennen traumaattista tehtävää esiintyneiden stressioireiden lisäävän merkittävästi riskiä trauman jälkeiseen PTSD-oireiluun. (Slatter ym. 2014; Rybojad ym. 2019.)

Kaikki haastateltavat toivat esille, että lähiesimies on tärkeässä roolissa yksilön ja työvuoron kuormittumisen seurannan, sekä selviytymistä tukevien toimenpiteiden osalta. Yksilötasolla kehityskeskustelut koettiin tärkeiksi virallisiksi työkaluiksi. Varsinkin pelastuksen toimialueen osalta epäviralliset ns. ”saunanlaudekeskusteluiden” koettiin olevan hyvä toiminta malli epävirallisena jälkipurkuna, mutta dokumentoinnin ja näin ollen myös työsuojelun näkökulmasta se koettiin ongelmalliseksi. Tutkimustulosten mukaan se, että lähiesimies tuntee henkilöt hyvin, on merkittävä työkalu yksilötasolla piilevien henkisen kuormittumisen merkkien ja riskitekijöiden tunnistamisessa. Tätä näkemystä tukee myös Ly ym. tutkimustulokset, jonka mukaan kokemattomilla pelastushenkilöillä on riski kokea työtehtävillä henkistä kuormittumista, mutta sitten vastaavasti Eiche ym. tutkimustulosten mukaan yli 50 vuoden ikä ja korkea työvuosien määrä lisäävät riskiä henkiselle kuormittumiselle. (Ly ym. 2017; Eiche ym. 2019, 1-13.)

Pelastusala sekä ensihoito ovat hälytysluonteisen työnkuvansa vuoksi sidottuja välittömään lähtövalmiuteen. Vuonna 2014 tehdyn tutkimuksen (Halpern ym.) mukaan henkisesti kuormittavan työtehtävän jälkeinen lepoaika vähentää riskiä henkiselle kuormittumiselle. Optimaalisena lepoaikana pidettiin jopa yhtä vuorokautta ja lepoajan mahdollistamista intervention muodossa pidettiin merkittävänä pitkäaikaisten tunnehäiriöiden ehkäisemiseksi. (Halpern ym. 2014, 1-7.) Tutkimustulosten mukaan haastateltavat kokivat, että lähiesimiehen keinot puuttua yksilön henkiseen kuormittuneisuuteen ovat heikot. Käytännössä keinot rajoittuvat keskusteluun lähiesimiehen ja henkilön välillä, sekä tarvittaessa työterveyshuollon kanssa yhteistyössä. Lisäksi kaksi haastateltavaa toi esille Defusing mallin hyödyntämisen, mutta käytännön tasolla sen käyttö koettiin raskaaksi päivittäisten tehtävien jälkipurun näkökulmasta. Lisäksi haastateltavat toivat esille Porvoon kaupungin varhaisen tuen mallin, mutta sen käyttökokemukset koettiin vähäisiksi lähiesimiestyössä.

Työvuoron henkisen kuormittumisen seurannasta ja keinoista puuttua haastateltavien kokemus oli, että lähiesimiestyön lisäksi on tarvetta joko ylempien esimiesten tai työterveyshuollon tukitoimille. Jieun ym. toteaa kuukauden keskitäneessä seurantatutkimuksessaan (2018), että 5,4 % vastanneista (n = 39

562) kärsi PTSD-oireista, eikä suurin osa heistä saanut oireiluunsa minkäänlaista apua tai hoitoa. Este siihen, etteivät vastanneet saaneet apua tai hoitoa oireisiinsa oli tutkimuksen mukaan leimaantumisen pelko ja hankaluus päästä hoidon piiriin. (Jieun ym. 2018, 1-14.) Tutkimustulosten mukaan osalle henkilöstöä henkisen kuormittumisen keskustelu ja esilletuominen koetaan ”tabuna”. Lähiesimiesten tulisi ottaa henkisen kuormittumisen riskit ja oireet puheeksi ennaltaehkäisyyn näkökulmasta ja matalalla kynnyksellä. Lähiesimiehen koulutus henkisen seurannan ja jälkipurun järjestämisen näkökulmasta koettiin tärkeäksi. Erityisesti lähiesimiehen koulutuksen puute koettiin henkilöstöä eriarvoistavaksi.

Tutkimustuloksien perusteella konkreettisina keinoina henkisen kuormittumisen seuraamiseksi tuli esille poissaolojen seuranta. Henkisesti kuormittavien työtehtävien seuranta lähiesimiestasolla koettiin ongelmaksi. Näin ollen myöskään kuormittavien tehtävien kasaantuminen yksilöittäin ei ole mahdollista, jolloin seuranta ja riskitekijöiden arviointi jää pelkästään keskustelun tasolle.

Haastateltavilta pyydettiin myös näkemystä siihen, miten henkistä kuormittumisen seurantaa, sekä työkaluja siihen voisi kehittää. Haastateltavat toivat esille dokumentoinnin puutteen kevyempien jälkipurkujen (jälkipuinti, vertaiskeskustelu, saunanlaudekeskustelu) osalta ja esille tuotiin myös jonkinlaisen yhteisen henkisen kuormittumisen mittarin käyttöönotto lähiesimiestyön tueksi. Lisäksi tutkimustuloksissa tuli esille henkisen kuormittuvuuden seurannassa keskustelun tueksi laadittu yksinkertainen runko tai lomake toiminnan ja keskustelujen yhdenmukaistamiseksi. Ryhmä- ja parityöskentely todettiin hyödylliseksi työvuoron henkisen kuormittumisen ja työhyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi lähiesimiehen ja organisaation yhteistyö ja tuki koettiin merkittäväksi osaksi henkisen kuormittumisen seurannassa, sekä kuormitusta vähentävänä toimenpiteenä. Oman esimiehen luottamuksellinen tuki koettiin lähiesimiestyön kannalta tärkeäksi.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus- ja kehittämistoimintaa ohjaamaan on annettu lakeja ja asetuksia suojaamaan yksilöiden yhteisöjen oikeuksia. Kun haastattelututkimuksessa

tutkimuksen kohteena on ihmiset, on tärkeää, että tutkija noudattaa yhteistyötahojen kesken kirjattuja sopimuksia. Tutkimuksen toteutusta ohjaavat tutkimuslupa ja tutkimussuunnitelma. Tutkijan tulee noudattaa ohjeita tutkimuksen luotettavuuden säilymiseksi. (Heikkilä ym. 2008, 43.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuus riippuu tutkimussuunnitelman noudattamisen lisäksi haastatteluaineiston laadusta, aineiston käsittelystä ja analysoinnista. Haastattelututkimus aineiston käsittelyn osalta litteroinnilla on merkittävä osa tutkimuksen luotettavuuden toteutumisessa. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 184-185).

Tutkimusetiikan säilymisen kannalta tulee ennen tutkimuksen aloittamista miettiä huolella kehittämisen tai tutkimuksen kohde ja tutkimustehtävät. Erityisesti laadullisessa tutkimuksessa tulee käytettävien tietolähteiden käyttöön kiinnittää huomiota. Teoreettisen taustan tulee vastata esitettyihin tutkimustehtäviin. (Heikkilä ym. 2008, 44.) Tämän tutkimuksen teoriaosassa käytetty materiaali perustuu alan kirjallisuuteen, sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Aikaisempien tutkimusten rajaaminen perustuu mahdollisimman kohdennetun tiedon saamiseen. Tässä tutkimuksessa tarkka aikaisempien tutkimusten rajaus johti siihen, että kotimaisia aikaisempia tutkimuksia ei löytynyt. Käytettyjen e-tietokantojen valinta, sekä tarkat sisäänottokriteerit lisäsivät aikaisempien tutkimusten luotettavuutta sekä eettistä turvallisuutta. Heikkilä ym. 2008, 44.)

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää miettiä tutkittava kohderyhmä, ja sen koko. Laadullisessa tutkimuksessa ei haastateltavien suuri lukumäärä takaa aineiston laatua ja luotettavuutta. Haastateltavien lukumäärä määräytyy tutkimustehtävien mukaan. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 58.) Tässä tutkimuksessa osallistujien valikoituminen haastatteluun perustui vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoisten joukosta haastateltaviksi valikoitui lähiesimiehet, joilla on pitkä työkokemus ja mahdollinen defusing-ohjaaja koulutus.

Haasteltavien aikaisempi kokemus lähiesimiestyöstä, sekä jälkipurkutilanteiden järjestämisestä lisäsi tutkimusaineiston luotettavuutta, sekä tarjosi haastattelijalle täydentävien ja syventävien lisäkysymysten esittämisen haastelun aikana. Tutkimuksen eettisyyden turvaamiseksi haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Valitsemalla haastattelumuodoksi yksilöhaastattelu pystyttiin

suojaamaan eettisesti tärkeä vastaajan anonymiteetti, eikä haastateltaville annettu tietoa tai tunnisteita muista haastateltavista. Kaikille haastateltaville kerrettiin haastattelun alussa tutkimuksen tavoitteet ja tutkimustehtävät. Vapaaehtoisuuden lisäksi tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan substanssiosaaminen defusingohjaajakoulutuksen, sekä lähiesimiestyön perusteella. Haastateltajan substanssiosaamisen myötä tarkentavien lisäkysymysten tai haastattelun ohjaaminen vastaamaan teemahaastattelun aihetta oli luontevaa.

Aineiston litteroinnin tarkkuus vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen (Hirsijärvi & Hurme 2000, 184-185). Tässä tutkimuksessa aineisto litteroitiin sanatarkasti. Näin mahdollistuu vastausten merkitysten tarkka analysointi, eikä aineiston sisällön merkitys muutu. (Tuomi ym. 2002, 105.) Tässä tutkimustyössä sanatarkka litterointi osoittautui oikeaksi valinnaksi. Kun nauhoitteet litteroitiin sanatarkasti, oli aineiston pelkistäminen mielekkäämpää, sekä tarkempaa.

Kehittävässä tutkimustyössä tutkimuksen luotettavuuden ja tutkimusetiikan kannalta huolellisesti valittu tutkimusaihe auttaa tutkimuksen johdonmukaisuuden säilymisessä. Tässä tutkimustyössä aiheen valikoituminen ja tarkka rajaaminen helpotti säilyttämään johdonmukaisen työskentelyn tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämän työn ensisijainen tarkoitus hankkia kokemustietoa lähiesimiesten näkökulmasta yksilön ja työvuoron henkisen kuormittumisen seurannan ja toimenpiteiden tueksi.

8.3 Kehittämisprosessin arviointia

Kehittämistyön prosessi toteutui suunnitellusti. Teemahaastattelun suunnittelu toteutui tutkimuksen kannalta merkittäväksi katsotun teorian tiedon perusteella, sekä aikaisempiin tutkimuksiin tutustumalla. Aiheen esittely ensihoito- ja pelastuspäällikölle tapahtui toukokuussa 2019 ja marraskuussa 2019 allekirjoitettiin sopimus opinnäytetyön toteuttamisesta. Teoriapohjan kokoaminen onnistui runsaan alan kirjallisuuden tarjonnan yleisellä tasolla hyvin, mutta juurikin ensihoitoa ja pelastustoimintaa käsittelevää teorian tietoa työn henkisestä kuormittavuudesta ei löytynyt. Haasteeksi tässä muodostui ensihoidon ja pelastustyön hälytysluonteisuus, sekä se, että henkisesti kuormittavien työtehtävien määrä on suhteellisen suuri verrattuna muuhun työhön.

Aikaisempien tutkimusten aineisto rajoittui vain vierasperäisiin tutkimuksiin ja oli englanninkielisiä. Tiukalla rajauksella kuitenkin oli mahdollista kohdentaa aineisto vastaamaan siihen mihin tutkimuksella haettiin vastauksia. Ongelmana oli kuitenkin tutkimusten vertaaminen suomalaiseen järjestelmään ja organisaatioihin. Aikaisempiin tutkimuksiin tutustuttaessa oli selvää, ettei tämän kehittämistyön myötä voi Aikaisempien tutkimusten perusteella olla selvää, ettei vertailua aikaisempien tutkimustulosten ja haastatteluaineiston voida suorittaa esimiestyön näkökulmasta. Saatavilla oli kuitenkin vahvaa tietoa PTSD-oireista, niiden esiintyvyydestä, riskitekijöistä ja post traumaattiseen kasvuun liittyvistä tekijöistä. Haastatteluaineiston ja aikaisempien tutkimusten perusteella jälkipurkutilanteiden merkitys tuli vahvasti esille intervention muodossa.

Kehittämistyön tutkimuksellisen osuuden toteuttaminen teemahaastatteluna toteutui suunnitellusti. Aikataulusuunnitelma toteutui riittävässä mittakaavassa. Haastattelujen toteuttamista edesauttoi haastateltavien erinomainen motivaatio henkisen jälkipurkutoiminnan kehittämiseksi, vahva usko omaan lähesimiestyöhön ja vilpitön halu tukea ja huolehtia henkilöstön henkisestä hyvinvoinnista sekä henkisen kuorman keventämisestä riittävin keinoin.

Ajallisesti kehittämistyön toteuttaminen osui tekijän kannalta huonoimpaan mahdolliseen aikaan. Koronapandemian takia kirjallisuuden saatavuudessa ilmeni ongelmia pandemian aiheuttamien yleisten rajoitteiden takia. Opinnäytetyön kirjallisen osuuden toteuttaminen ja raportointi sujui suunnitellusti ja kehittämistyön punainen lanka säilyi selkeänä työn edetessä.

8.4 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Johtopäätöksinä valtakunnallisesti pelastusalaalla henkisen kuormittuneisuuden seuranta on ollut hyvin vaihtelevaa ja perustunut pitkälti organisaation sisäiseen toimintaan seurannan osalta. Jälkipurku kuormittavien tehtävien jälkeisenä toimenpiteenä on ollut ja on edelleen kovin haastavaa yhtenäisten valtakunnallisten ohjeiden puuttuessa. Meneillään oleva valtakunnallinen Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa -hanke luo uraa yhtenäiselle

toiminnalle henkisen hyvinvoinnin tärkeyden ymmärtämisestä. Ensihoito ja pe-lastustoimi tarvitsee yhtenäisiä toimintamalleja ja paljon koulutusta toiminnan yhtenäistämiseksi.

Tutkimustulosten mukaan jälkipurkuistunnon toteuttaminen käytännössä koettiin olevan defusing ohjeen mukaisesti selkeää ja mahdollista, mutta ongelmana on tilanteiden tunnistaminen ja tiedon kulku erityisesti ensihoidon toimialueen osalta. Lähiesimiestyön tueksi kaivattiin kevyempiä toimintamalleja, sekä mahdollisuutta dokumentointiin. Ensihoidon toimialueella suureen ensihoitotehtävien määrään piiloutuu herkästi jälkipurkua vaativia tehtäviä. Mikäli kyseessä on useamman yksikön tehtävä, on joko lähiesimiehellä tai päivystävällä kenttäjohtajalla mahdollisuus tunnistaa jälkipurkua vaativa tilanne, mutta mikäli kyseessä on rutiininomainen päivittäistehtävä, on tunnistaminen hankalaa.

Jälkipurkutilanteen järjestämistarpeeseen vaikuttaa yksilön kokemus henkisesti kuormittavien tehtävien määrästä, sekä siitä mikä on yksilön resilienssi. Työvuosien määrä, koettu post traumaattinen kasvuprosessi, koulutus ja henkilökohtaiset voimavarat ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön henkiseen kuormittumiseen. Resilienssin kehittymisen kannalta on erityisen tärkeää huomioida myös ns. vähemmän huomiota herättäneet työtehtävät. Poijulan mukaan resilienssin vahvistaminen proaktiivisesti on suotavaa (Pojula 2020.) Jälkipurun tarpeen määrittely tulisi perustua yhteisesti määriteltujen kriteerien lisäksi yksilötason tarpeeseen resilienssin kehittymiseksi.

Haastatteluun osallistuneilla oli kaikilla pitkä työkokemus. Heillä oli myös vahva näkemys siitä, että henkisen hyvinvoinnin seuranta, jälkipurkutilanteiden tunnistaminen ja toimenpiteet jälkipurun järjestämiseksi ovat hyvin vaihtelevia vuoroittain ja henkilöittäin, jolloin yhdenmukaisuuden ja tasapuolisuuden periaate ei toteudu. Kunnioitettavaa oli, että kaikilla haastatteluun osallistuvilla oli vahva käsitys omasta roolista henkisen kuormittuvuuden seurannassa, sekä henkisen hyvinvoinnin kehittämistä pidettiin tärkeänä yksilön ja työyhteisön kannalta. Ongelmaksi koettiin myös työsuojelullisesta näkökulmasta dokumentoinnin mahdollisuuden puute. Dokumentoinnin tulee olla yhdenmukaista

sekä vastata lakeja ja asetuksia. Dokumentoinnin kehittämisessä tulee huomioida yhdenmukaisuus koko organisaation tasolla yhdenmukaisuuden ja tasa-puolisuuden periaatteen toteutumiseksi.

Henkisen hyvinvoinnin seuranta ja jälkipurun tarpeen tunnistaminen lähiesimiehen näkökulmasta vaatii yhdenmukaista koulutusta kaikille lähiesimiestyötä tekeville. Henkisen kuormittumisen seuranta on toteutettavissa lähiesimiehen toimesta soveltuvin koulutuksin ja organisaation tukemana. Kehityskeskusteluiden merkitys yksilön resilienssin ja työhyvinvoinnin näkökulmasta on merkittävässä roolissa. Henkisen kuormittumisen seuranta voidaan tutkimustulosten perusteella suositella lisättäväksi kehityskeskustelun yhteyteen. Tämä mahdollistaa näin ollen virallisen dokumentaation kehityskeskustelun myötä.

Henkisen kuormittuvuuden ja henkisen hyvinvoinnin seuranta on saanut mahdollisuuden ensihoidon ja pelastustoiminnan osa-alueilla erilaisten hankkeiden, lisääntyneen yhteistyön ja koulutuksen kautta. Haastatteluaineistosta nousi esille lisäkoulutuksen ohella kehitysehdotuksena lähiesimies työtä tekeville työnohjaus. Lähiesimiehen rooli muutosten aistimisessa sekä yksilö-, että työyhteisön tasolla on henkisen hyvinvoinnin ja kuormittumisen näkökulmasta merkittävä. Hedrenius ym. pitää tärkeänä esimiesten saamaa työnohjausta. Lisäksi Hedrenius jälkipuku tapahtuu koulutetun henkilön toimesta. Tärkeää ei ole intervention määritelmä, vaan sen sisältö suhteessa yksilön aikaisempaan taustaa ja kriisin vaiheeseen. Riskinä on, että suoritettavat interventiot henkisen kuormittumisen tukitoimena ovat jopa haitallisia yksilölle. (Hedrenius ym. 2016, 289-295.)

Tulosten perusteella jatkokehittämissuunnitelmana tälle opinnäytetyölle olisi luoda toimintasuunnitelma henkisen kuormittumisen seurannan ja tunnistamisen tueksi ensihoidon sekä pelastuksen toimialueen lähiesimiehille Itä-Uudenmaan pelastuslaitokselle. Tärkeää on yhtenäisen koulutuksen toteuttaminen lähiesimiehille sekä dokumentaation kehittäminen jälkipurun sekä henkisen kuormittumisen seurannan kehittämiseksi.

LÄHTEET

Ahola, K. 2019. Psykososiaaliset kuormitus- ja voimavaratekijät. Työsuojeluvalvonnan toimintaympäristöanalyysi runkokaudelle 2020-2023. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/126507/Tyosuojeluvalvonnan+toimintaymparistoanalyysi> [viitattu 22.9.2019].

Eiche, C., Birkholz, T., Jobst, E., Gall, C. & Pröttengeier, J. 2019. Well-being and PTSD in German emergency medical services – A nationwide cross-sectional survey. *PLoS ONE* 7/23/2019, 1-13. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/resultsadvanced?vid=2&sid=ec3aee75-0150-4ba2-a21b-806623539295%40pdc-v-sessionmgr01&bquery=Well-being+and+PTSD+in+German+emergency&bdata=JmRiPWFmaCZ0eXBIPTEmc2VhcmNoTW9kZT1TdGFuZGFyZCZzaXRIPWVob3N0LWxpdmU%3d> [viitattu 10.4.2020].

Halpern, J., Maunder, R., Schwartz, B., Gurevich, M., 2014. Downtime after Critical Incidents in Emergency Medical Technicians/Paramedics. *BioMed Research International* 7, 1–7. PDF -dokumentti. Saatavissa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=100579351&site=ehost-live> [viitattu 10.4.2020].

Hedrenius, S., Johansson, S. 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tallinna: Printon.

Heikkilä, A., Jokinen, P., Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara P., 2013. Tutki ja kirjoita. 15–17. painos. Helsinki: Tammi.

Jieun, K., Dager, S., Hyeonseok, J., Jiyoung, M., Shinwon, P., Jungyeon, K., Year, C., Suji, L., Ilhyang, K., Eunji, H., Han, C., Byul, H., Sunho, L., Eui-Jung, K., Sujung, Y., Kyoon, L. 2018. Firefighters, posttraumatic stress disorder, and barriers to treatment: Results from a nationwide total population survey. *PLoS ONE*. 1/05/2018, 1-14. PDF -dokumentti. Saatavissa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=127143167&site=ehost-live> [viitattu 10.4.2020].

Joutsenniemi & Lipponen, 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Tutkimusartikkeli. *Lääkärilehti* 39. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://research-portal.helsinki.fi/en/publications/resilienssi-ja-posttraumaattinen-kasvu> [viitattu 15.4.2020].

Juntunen, T., 2014. Kohti varautumisen ja selviytymisen kulttuuria? Kriittisiä näkökulmia resilienssiin. SPEK puheenvuoroja. Helsinki: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.academia.edu/8084074/Kohti_varautumisen_ja_selviytymisen_kulttuuria_Kriittisi%C3%A4_n%C3%A4k%C3%B6kulmia_resilienssiin [viitattu 20.1.2020].

Järvelin, J., 2011. Poliisin työturvallisuuden johtamisen toimivuus kriisitilanteiden yhteydessä. Tampereen Yliopisto. Akateeminen väitöskirja. WWW -dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66770/978-951-44-8501-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 1.9.2019].

Ly, V., Roijendijk, L., Hazebroek, H., Tonnaer, C., Hagenaars, M. A. 2017. Incident experience predicts freezing-like responses in firefighters. *PLoS One* 10. Saatavissa: doi: 10.1371/journal.pone.0186648 [viitattu 13.4.2020].

Mattila, L. & Pääkkönen, M. 2015. Työn henkisten kuormitustekijöiden hallinta. Työturvallisuuskeskus TTK, metallialan työalatoimikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://ttk.fi/files/4660/Tyon_henkisten_kuormitustekijoiden_hallinta.pdf [viitattu 1.09.2019].

Nurmi, L. 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Pojjula, S. 2020. Terveydenhuoltohenkilöstön ja ensilinjan henkilöstön selviytymisen tukeminen Covid 19 -pandemian aikana. Webinaari 27.5.2020.

Traumaperäisen stressihäiriön esiintyvyys pelastustyöntekijöillä ja rauhanturvaajilla. Näytönastekatsaus 2020. Käypä hoito -suositus. WWW -dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nak06906> [viitattu 20.5.2020].

Rybojad, B., Aftyka, A., Milanowska, J. 2019. Peritraumatic distress among emergency medical system employees: A proposed cut-off for the Peritraumatic Distress Inventory. *Ann Agric Environ Med* 4, 579-584. Saatavissa: doi:10.26444/aaem/105436 [viitattu 15.3.2020].

Saari, S. & Hynninen, T., 2010. Psykologinen työ akuuteissa kriiseissä – suositus hyvistä käytännöistä. *Psykologia lehti* 1. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.psyli.fi/files/1015/Kriisityo_suositus_2010.pdf [viitattu 24.10.2019].

Saari, S. 2014. Psykkinen tuki suuronnettomuudessa. Teoksessa: Työyhteisön kriisit ja niiden ratkaiseminen. Tallinna: Printon.

Sisäministeriö. 2016. Sisäministeriön tiedote 21.9.2016. Pohjoismaisessa pelastusministerikokouksessa linjattiin kriisinsietokyvyn vahvistamista. WWW -dokumentti. Saatavissa: https://intermin.fi/artikkeli/-/asset_publisher/pohjoismaisessa-pelastusministerikokouksessa-linjattiin-kriisinsietokyvyn-vahvistamista [viitattu 15.1.2020].

Sattler D., Boyd B., Kirsch J. 2014. Trauma-exposed Firefighters: Relationships among Posttraumatic Growth, Posttraumatic Stress, Resource Availability, Coping and Critical Incident Stress Debriefing Experience. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress* 5, 356–365. Saatavissa: doi:10.1002/smi.2608 [viitattu 10.4.2020].

Seulonta PTSD:n tunnistamisessa. 2020. Käypä hoito -suositus. Näytönastekatsaus. WWW -dokumentti. Päivitetty 9.1.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nak06909> [viitattu 20.5.2020].

Suomen Aluehallintovirasto. 2019. Työsuojeluviranomainen kehitti uuden kyselymenetelmän psykososiaalisen työkuormituksen valvontaan. Tiedotteet 2019. WWW -dokumentti. Saatavissa: <https://www.avi.fi/web/avi/-/tyosuojeluviranomainen-kehitti-uuden-kyselymenetelman-psykososiaalisen-tyokuormituksen-valvontaan> [viitattu 15.4.2020].

Suomen Palopäälystöliitto. 2019. Henkinen työsuojelu ja jälkipurku pelastustoimessa. WWW dokumentti. Saatavissa: https://www.sppl.fi/asiantuntijatoiminta/hankkeet/henkinen_tyosuojelu_ja_jalkipurku_pelastustoimessa [viitattu 20.9.2019].

Suomisanakirja. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Työsuojeluvalvonnan ohjeita/2018. Psykososiaalisen työkuormituksen valvonta. WWW -dokumentti. Saatavissa: https://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/198601/Psykososiaalisen_tyokuormituksen_valvontaohje/ [viitattu.11.101.2018].

Teperi, A., 2016. Mistä työturvallisuus työpaikalla syntyy tai vaarantuu? Työterveyslaitos. Powerpoint diasarja 11.5.20216. Saatavissa: https://ttk.fi/files/4546/Anna-Maria_Teperin_esitys_verkkoon_11052016.pdf [28.8.2019].

Terveyskylä. 2019. Mitä on vertaistuki? WWW -dokumentti. Päivitetty 25.10.2019. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki> [viitattu 20.5.2020].

Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus. 2020. WWW -dokumentti. Päivitetty 1.10.2019. Saatavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50080#K1> [viitattu 20.5.2020].

Tuomi, J., Sarajärvi, A., 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä: Tammi.

Toivoniemi, A. 2017. Mikä työntekijöitä kuormittaa sosiaali- ja terveysaloilla? ESAVI työsuojelun vastuualue. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/4839396/Toivoniemi+Ari.pdf/e4256020-62aa-048e-ee66-7565c1b77ed8> [viitattu 20.910.2019].

Työsuojelu.fi. 2019. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. Psykososiaalinen kuormitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus> [viitattu 27.10.2019].

Työturvallisuuskeskus. 2015. Työn henkisten kuormitustekijöiden hallinta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://ttk.fi/files/4660/Tyon_henkisten_kuormitustekijoiden_hallinta.pdf [viitattu 21.10.2019].

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738.

Työterveyslaitos. 2019. Verkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/126507/Tyosuojeluvalvonnan+toimintaymparistoanalyysi> [viitattu 10.9.2019].

Vilkkä, H. 2009. Tutki ja kehitä. 1-3 painos. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä: Tammi.

Itä-Uudenmaan pelastuslaitos 2020. Verkkosivut. Saatavissa: www.iupl.fi

TUTKIMUKSEN TEKIJÄ, NIMI JA	TUTKIMUKSEN TARKOITUS	TUTKIMUKSEN MENETELMÄT	KESKEISET TULOKSET
Eiche C., Birkholz, T., Jobst E., Gall C., Prottegeier J., 2019. Well-being and PTSD in German emergency medical services – A nationwide crosssectional survey.	Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä tietoa masennuksen ja PTSD:n taustalla olevista riskitekijöistä.	Kyseessä oli valtakunnallinen kyselytutkimus joka toteutettiin Sosci-Survey verkon kautta. Kyselyyn osallistui yhteensä 2731 ambulanssityöntekijää.	>50 vuoden ikä, alhainen BMI, matala koulutustaso ja korkeatyövuosien määrä olivat tekijöitä, joilla oli mm. PTSD riskiä lisäävä vaikutus, sekä hyvinvointia heikentävä vaikutus.
Halpern J., Robert G. Maunder R., Schwartz B., Gurevich M., 2014. Downtime after Critical Incidents in Emergency Medical Technicians/Paramedics.	Tutkimus oli osa laajempaa tutkimusta jossa selvitettiin ensihoitotyöntekijöiden työhön liittyviä riskejä ja resilienssiä. Tutkimuksen päätavoite oli tutkia kuormittavan ensihoitotehtävän jälkeisen lepoajan vaikutusta pitkäaikaisiin tunnehäiriöihin.	Tutkimus toteutettiin kyselynä, jossa vastaajina oli 243 ensihoitotyöntekijää.	Kuormittavan ensihoitotehtävän jälkeinen lepoaika vähentää merkittävästi masennusoireiden esiintymistä. Optimaalisen lepoaika kriittisen työtehtävän jlk on jopa yksi päivä ja pitkäaikaisten vaikutusten ehkäisemiseksi kyseinen interventio todettiin hyödylliseksi.
Lee Jog-Sun. Perceived social support functions as a resilience in buffering the impact of trauma exposure on PTSD symptoms via intrusive rumination and entrapment in firefighters. 2019.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia palomiesten resilienssiä sekä sitä edistäviä tekijöitä ja riskitekijöitä.	Tutkimus toteutettiin internet pohjaisena kyselytutkimuksena. Kyselyyn osallistui yhteensä 672 palomiestä ja ensiauttajaa kuudesta eri kaupungista Koreassa.	Trauma-altistumisen välillisesti voitiin nähdä vaikuttavan PTSD oireiden vakavuuteen, pohtimisen ja murehtimisen myötä. Haitalliseen murehtimiseen ja pohdintaan voitiin vaikuttaa ekaisesti sosiaalisen tuen myötä.
Jieun K., Dager S., Hyeonseok J., Jiyoung M., Shinwon P., Jungyoon K., Yera C., Suji L., Ilhyang K., Eunji H., Han C., Byul., Sunh L., Eui-Jung K., Sujung Y., Kyoong L.. 2018. Firefighters, posttraumatic stress disorder, and barriers to treatment: Results from a nationwide total population survey.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää systemaattisesti Etelä-Korealaisten palomiesten keskuudessa esiintyvää PTSD oireilua ja sitä, että saivatko he hoitoa oireilunsa ja vaikutti PTSD oireiden vakavuus mielenterveyspalveluiden käyttöön.	Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena ja kysely lähtettiin pelastuslaitosten yhdyshenkilöiden kautta kaikille työssä oleville palomiehille (n = 39562). Kysely perustui vapaa-ehtoisuuteen ja seuranta-aika oli yksi kuukausi.	Tutkimuksen mukaan seuranta-ajan puitteissa 5,4% tutkittavista kärsi PTSD oireista. Merkittävän suuri osuus heistä ei saanut lainakaan minkäänlaista apua tai hoitoa oireisiinsa. Esteinä hoidolle oli huoli leimaantumisesta ja ja hankaluus päästä hoidon piiriin. Mitä vaikeammat PTSD oireilu oli, sitä suurempi oli leimaantumisen huoli.
Skeffington P., Rees C., Mazzucchelli, T. 2017. Trauma exposure and post-traumatic stress disorder within fire and emergency services in Western Australia.	Tutkimuksen tarkoitus oli kerätä tietoa traumaattiselle tehtävälle altistumisen vaikutuksesta hyvinvointiin ja mielenterveyteen.	Tutkimus oli poikittaistutkimus jossa tutkittiin iän ja sukupuolen vaikutusta PTSD oireiden syntyyn.	Tutkimustulosten mukaan pelastusalalla työskentelevillä toistuva traumatisoivalle tehtävälle altistuminen lisää riskiä PTSD häiriölle. Tulosten mukaan traumalle altistuminen, sosiaalinen tuki, sekä erilaiset selviytymismallit korreloivat suoraan PTSD oireiden esiintymiseen. Alkoholin ja päihteiden käyttö, välttely, itsesyytökset vahvistivat riskiä PTSD oireiden jatkumisesta pitkään.

<p>Nowakowska S., Wolniewicz L. 2017. Professional burnout among nurses and paramedics.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää burn-out syndrooman laajuutta sairaanhoitajien ja ensihoitajien keskuudessa, sekä arvioida loppuunpalamisen vakavuusaste.</p>	<p>Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena 110 sairaanhoitajan ja ensihoitajan osalta Opolessa Puolassa.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan passiivisuus ja epävarmuus ihmisten kanssa ovat merkittävimmät henkilökohtaiset ominaisuudet jotka vaikuttavat burn-outin esiintymiseen. Empatian ja auttamisenhalun voitiin todeta vähentävän loppuunpalamisen riskiä. Yleisimmät stressiä aiheuttavat tekijät olivat yhteistyön ja tuen puute työyhteisössä. Vakavimpia fyysisiä merkkejä stressin vaikutuksesta oli kohonnut verenpaine, krooninen väsymys ja vatsa oireet, ja henkisiä oireita oli ärtyneisyys, hermostuneisuus ja ahdistuneisuus.</p>
<p>Ly V., Roijendijk L., Hazebroek H., Tonnaer, C., Hagenaars M.A. 2017. Incident experience predicts freezing-like responses in firefighters.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää onnettomuuden kokemuksen ja uhkatilanteessa esiintyvän henkisen ja fyysisen jäätymisen välistä yhteyttä riskialalla työskentelevien pelastajien piirissä.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin havainnoimalla 20 sekä kokeneen ja kokemattomamman pelastusyksikön johtajan reaktiota tilanteessa, jossa kehon reaktiota mitattiin eri antureiden avulla samanaikaisten visuaalisten ärsykkeiden kanssa.</p>	<p>Tutkimus osoitti, että kokemattomammat pelastajat lamaantuivat herkemmin verrattuina kokeneisiin pelastajiin, mutta lamaantumista tai jäätymisreaktiota voitiin muokata ja vähentää koulutuksen ja kokemuksen kautta.</p>
<p>Sattler D., Boyd B., Kirsch J. 2014. Trauma-exposed Relationships among Posttraumatic Growth, Posttraumatic Stress, Resource Availability, Coping and Critical Incident Stress Debriefing Experience.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuormittaville työtehtävillä altistuneiden palomiesten resilienssiin liittyviä suojatekijöitä, sekä posttraumaattisen stressin syntyyn liittyviä tekijöitä.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Osallistujilta (n=286) kysyttiin taustatietoina mm. siviilisääty, sukupuoli jne., kuormittavien tehtävien määrää, ptsd oireita, posttraumaattisesta kasvusta (resilienssi), henkilökohtaisten voimavarojen olemassaolosta ja selviytymiskeinoista, työperäisestä stressistä ja kokemuksia debriefingistä.</p>	<p>Työvuosien määrä, loppuunpalaminen, työn tai ammatin vaatimat ponnistelut ja vetäytyminen lisäsivät tutkimuksen mukaan posttraumaattista oireilua. Osallistuminen henkiseen jälkipurkuun, posttraumaattinen kasvu (resilienssi), sosiaalinen tuki ja positiiviset henkilökohtaiset resurssit, naissukupuoli, ammatillinen tuki, henkilökohtaiset energia ja toimintakykyvoimavarat vaikuttivat post traumaattiseen kasvuun (resilienssi).</p>
<p>Rybojad B., Aftyka A., Milanowska J. Peritraumatic distress among emergency medical system employees: A proposed cut-off for the Peritraumatic Distress Inventory.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ensihoitajien keskuudessa esiintyvistä peritraumaattisen stressin ja kohonneiden ptsd stressioireiden välisestä suhteesta.</p>	<p>Tutkimus oli poikittaistutkimus jonka osallistujamäärä oli 100 ensihoitajaa etelä Puolasta. Otanta oli satunnaisotanta 20 eri ensihoitopalvelusta.</p>	<p>Ennen traumaattista tehtävää esiintyvän stressioireilun todettiin olevan merkittävä riskitekijä posttrauma oireiden kehittymiselle. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin PDI (Peritraumatic Distress Inventory) mittaria Post trauma oireiden arvioinnissa.</p>
<p>Eiche C., Birkholz T., Jobst E., Gall C., Protzengeier J. 2019. Well-being and PTSD in German emergency medical services - A nationwide cross-sectional survey.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ensihoitajien PTSD, masennusta ja näihin liittyviä mahdollisia piileviä riskitekijöitä.</p>	<p>Kyseessä oli valtakunnallinen poikittaistutkimus Saksan ensihoitajien keskuudessa ja tutkimuksen aineisto koostui 2648 ensihoitajasta.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan saksassa ensihoitajien heikko hyvinvointi ja PTSD oireilu on suuri haaste ensihoidolle. Tutkimus osoitti tärkeäksi seikaksi sen, että on kiinnitettävä erityistä huomiota ensihoitajien keskuudessa esiintyvään PTSD ja hyvinvoinnin väliin tekijöihin. Ensihoitajan kohdalla tulee huolellisesti puuttua PTSD ja masennus oireiluun.</p>

<p>Kucmin T., Kucmin A., Turska D., Turski A., Nogalski A. 2010. Coping styles and dispositional optimism as predictors of post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms intensity in paramedics.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää henkilökohtaisten selviytymiskeinojen ja luonaisen optimismin merkitystä PTSD oireiden vakavuuteen ensihoitajien keskuudessa. Tutkimuksen suoritti</p>	<p>Tutkimus suoritettiin kyselyn avulla. Tutkimuksen eri osaluokkien tiedonkeruussa käytettiin eri mittareita kuten COPE (selviytymiskeinojen kartoittamiseen), LOT-R (luontaisen optimismin kartoittamiseen) ja IES-R (PTSD oireiden selvittämiseen).</p>	<p>Tutkimuksen otos oli 440 ensihoitajaa, mutta lopullisten vastaajien määrä oli 159 henkilöä. Tulosten mukaan 28% tutkimukseen osallistuneista kärsi PTSD oireista. Regressioanalyysin mukaan selviytymiskeinojen osalta yleisin PTSD oireilua ennustava (positiivinen) tekijä on tunteisiin keskittyvä selviytymistapa. Tutkimus osoittaa ennaltaehkäisevän toiminnan tarpeellisuuden selviytymiskeinojen ja positiivisen ajattelun osalta.</p>
<p>Berger W., Coutinho E., Figuera I., Marques Portella C., Pirez Luz M., Neylan T., Marmar C., Mendlowicz M. 2014. Rescuers at risk: a systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää PTSD oireiden yleisyyttä pelastustyöntekijöiden keskuudessa ja siihen liittyviä tekijöitä.</p>	<p>Kyessä oli meta-analyysi jossa käytiin läpi 28 tutkimusta koskien (n=20 424) pelastajaa ja ensihoitajaa 14:sta eri maasta.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan PTSD esiintyy 10 %:lla pelastustyöntekijöillä, joista ambulanssihenkilöstöllä Aasiassa esiintyvyys oli kokonaisuuteen nähden runsainta. Tutkimuksen mukaan tulisi kiinnittää erityistä huomioita valittaessa henkilöitä pelastustyöhön huomoiden yksilön resilienssi. Lisäksi tutkimuksen mukaan tulisi lisätä koulutusta PTSD:stä ja sen ennaltaehkäisystä.</p>



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

HENKILÖTIEDOT

Nimi Sanna Maria Aalto	
Puhelin 044-7202466	Postinumero ja -toimipaikka 45800 Kotka
Lähiosoite Metsätähdenie 23	
Korkeakoulu / tiedekunta Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu -	
Tutkimustyön / projektin aihe Jälkipurkumenehkelmän kehittäminen ja yhteenmukaistaminen Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksella	
Tutkimuskohde / projekti (kuvattava tarkasti ja yksiselitteisesti) Opmuustyön tavoitteena on kehittää henkisesti kuormittavan työtehtävän jälkipurkua yhteistyöllä käyttäen toiminta- mallin avulla.	
Tutkimustyön / projektin ohjaaja Maenpää Päivi	
Alustava tutkimus-/projekti-suunnitelma (kirjoitetaan lyhyesti tähän) Kehittää henkisesti kuormittavan työtehtävän jälkipurku mallin käyttöön ottaa lähiesimiestyön näkökulmasta Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksella	
Tutkimuksen / projektin arvioitu valmistusaika kesäkuu 2020	Empiirisen osuuden toteutusaikataulu 2019 2020 syksy-kevät
Tulosten esittäminen toimeksiantajalle Alustava ajankohta touko-kesäkuu 2020	Hakemuksen liitteiden lukumäärä 1

PAIKKA, PÄIVÄYS JA HAKIJAN ALLEKIRJOITUS

Kotka 27.11.2019 / 1 20 Sanna Aalto

HAKEMUS ON

- HYVÄKSYTTY
 HYLÄTTY

PAIKKA, PÄIVÄYS JA KÄSITTELIJÄN ALLEKIRJOITUS SEKÄ NIMENSELVENNYYS

Porvoo 2.12.19

KÄSITTELIJÄ

Hyvinvointi: koulutusalaohjaaja Katri Ryttyläinen-Korhonen
Talous- ja kulttuuri: koulutusalaohjaaja Petteri Ikonen
Tekniikka: koulutusalaohjaaja Mika Ruponen
Muut: vararehtori Mirja Toikka

HAKIJA

Allekirjoiteta hakemus ja liitit tutkimussuunnitelma hakemukseen.
Lähetä hakemus ja liitteet osoitteeseen:
Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy
PL 68
50101 Mikkeli

Ensihoitopäällikkö
puh. +358 (0)40 843 7570
jorma.kuikka@porvoo.fi

Kirjaamo

Teema 1:

Esimies on tärkeässä roolissa henkisen kuormittumisen seuraamisessa.

- Kuinka seuraat oma työvuoron henkistä kuormittumista?
- Onko sinulla esimiehenä keinoja puuttua yksilön liialliseen henkiseen kuormittumiseen?
- Onko sinulla keinoja esimiehenä puuttua liialliseen henkiseen kuormittumiseen oman työvuorosi osalta?

Teema 2:

Työyhteisö koostuu eri ikäisistä, sekä eri työkokemuksen omaavista henkilöistä ja jokaisella yksilöllä on oma henkisen ylikuormittumisen raja.

- Miten esimiehenä tunnistat tilanteet, jolloin tulee järjestää jälkipurkukeskustelu alaisen tai alaisten kanssa?
- Miten mielestäsi voisi kehittää työkaluja liittyen jälkipurkutilanteen järjestämiseen?