

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Hautsalo, K. (2021) Aivoterveiden asialla : Aivoja pitää helliä ja huoltaa. TAMK-blogi, 3.2.2021.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/hanketoiminta/aivoterveiden-asialla-aivoja-pitaa-hellia-ja-huoltaa/>

Aivoterveysten asiassa – Aivoja pitää helliä ja huoltaa

3.2.2021 — Arja Hautala



”Korvissa surisee ja aivot tuntuvat pään sisällä, nouseeko korvista höyry”. Onko tuttu tunne etätyöpäivänä palaverista toiseen kulkiessa, ilman tauon tai paikan vaihdon mahdollisuutta? Tai monien keskeytysten jälkeen, kun olet työstänyt tärkeää, keskittymistä vaativaa tehtäviä ja joutunut keskeyttämään työskentelysi lukuisia kertoja, vastataksesi puhelimeen tai kollegalle ja tehdäksesi kiireellisen tehtävän alta pois.

Nyky aikaan sisältyy paljon asioita, jotka voivat kuormittaa aivoja, oli sitten kyseessä älylaitteiden mahdollistaman informaatiotulvan käsittely, jatkuva saatavilla olo, työhön sisältyvät jatkuvat keskeytykset tai erilaiset terveyttä uhkaavat tekijät, kuten palautumisen tai unen riittämättömyys (TTL, Aivotyö sujuvaksi).

Järjestimme TAMKissa viime vuonna Aivoterveysten edistämisen erikoistumiskoulutuksen seitsemän ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Koulutukseen osallistui monialaisesti sosiaali- ja terveysalan sekä kulttuurialan ammattilaisia.

Työmuisti heikoin lenkki työn keskeytyksessä

Tarkastelen tässä kirjoituksessani aivojen hyvinvointia keskeytyksien kannalta hieman tarkemmin. Keskeytykset työssä ovat erittäin yleisiä. Työolotutkimuksen (2018) mukaan kiirettä työssään kokevista ihmisistä 56 % kertoi työnsä keskeytyvän usein ja samaan

ryhmään kuuluvista 48 % ilmaisi, että heillä on liian monta eri tehtävää työn alla. Ihmissaivat ovat hieno, monesta osasta koostuva kokonaisuus, jossa eri toiminnoista vastaavat eri alueet.

Keskeytysten kannalta työmuisti on aivojen heikoin lenkki. Ihmisen työmuistissa säilyy kerralla vain muutama asia, eli ne, joiden parissa työskentelemme sillä hetkellä. Keskeytykset vievät heti huomion ja työmuistin kapasiteetin muualle, jolloin edellisestä asiasta unohtuu ainakin osa. Eikä työmuistin kapasiteettia voi kasvattaa, mutta sen käyttöön voi kiinnittää huomiota: yhden asian kerrallaan tekeminen tai se, että oppimista rakennetaan aikaisemman osaamisen päälle, takaavat ihmisen työmuistin riittävyden. (Huutilainen, 2019.) Aivoterveys on keskeinen osa jokaisen ihmisen hyvinvointia ja aivoterveyttä voidaan edistää monin tavoin.

Tärkeää on, että riskitekijöitä tunnistaa sekä tietää millaisilla työkaluilla niin omia, kuin muidenkin ihmisten aivoja voi huoltaa ja kehittää.

Aivoterveiden asiantuntijuus on monialaista, ja siitä on hyötyä monilla aloilla, niin sosiaali- ja terveydenhuollossa, kuten myös kulttuuri-, taide-, liikunta- ja koulutusaloilla. Asiantuntijuuden lisääntyminen voi tarjota innostavia mahdollisuuksia suunnata omaa työuraa kohti aivoterveyttä ja hyvinvointia huomioivaa työskentelyotetta.

Aivoterveiden asiantuntijuus osaksi työnkuvaa

Aivoterveiden edistämisen asiantuntijan erikoistumiskoulutuksessa perehdyimme siihen, miten aivoterveys on hyvinvoinnin perustana elämänkaaren aikana, mitä aivoterveiden monialainen edistäminen eri toimintaympäristöissä on, kuinka tukea asiakkaan toimintakykyä, kuntoutumista ja elämänlaatua sekä millaista on asiakaslähtöinen palveluosaaminen aivoterveiden edistämässä. Koronaepidemia aiheutti muutoksia opintojen toteutukseen, mutta joustava, hybridimenetelmiä hyödyntävä työskentely sopi hyvin työssäkäyville osallistujille opiskelutavaksi. Koulutuksen päättymisen kunniaksi kokosimme neljän tuoreen aivoterveiden asiantuntijan näkemyksiä ja kokemuksia:

[Tutustu Sonja Leppäsen, Elina Aarno-Kaistin, Sanni Harjun ja Tiina Herttuan opiskelukokemuksiin](#)

Opiskelijat kertoivat hyötynensä monin eri tavoin erikoistumiskoulutuksesta. Koulutus auttoi laajentamaan ja syventämään tietämystä ja taitoja aivoterveiden edistämässä. Moni opiskelija toi esille, että on aikaisemmin pitänyt aivojen toimintaa ikään kuin itsestään selvyytenä, keskustietokoneena, joka toimii itsestään ja automaattisesti. Asiaan perehtyminen on osoittanut, että aivoja pitää helliä ja huoltaa. Kun tietämys aivojen toiminnasta sekä keskeisistä hyvinvoinnin tekijöistä lisääntyy, kykenee aivoterveyttä huomioimaan kattavammin, tunnistaa riskejä, poikkeavuuksia ja osaa suunnitella keinoja, miten aivoterveiden voi vaikuttaa.

Kulttuurin huomioiminen osana omaa työtä vahvistui, samoin kehittyivät arviointitaidot, asiakkaan yksilöllisyyden ja osallisuuden huomioiminen, tietämys teknologian mahdollisuuksista sekä moniammatillinen osaaminen. Opiskelijoiden kiinnostuneisuus aihetta kohtaan oli vahvaa ja monen kohdalla tapahtui oman työn suuntaamista vuoden aikana niin, että aivoterveiden asiantuntijuus tuli osaksi työnkuvaa.

Innostuneisuus aiheen parissa jatkuu, suunnitelmia on kulttuuriin liittyvien menetelmien ja aivoterveiden edistämisen yhdistämisestä, mobiiliapin käyttöönottamisesta asiakkaan omahoidon tukemisessa ja yhteisöllisyyden tiivistämisestä työpaikalla – aivovoimaa parhaimmillaan.

Lähteet:

Huotilainen, M. (2019). Näin aivot oppivat. PS-kustannus.

Sutela, H., Pärnänen, A. ja Keyriläinen, M. (2019). Digiajan työelämä – työolotutkimuksen tuloksia 1977-2018. Tilastokeskus.

TTL, Aivotyö sujuvaksi. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/opas/aivotyo-sjuvaksi/>

Kirjoittaja: Katja Hautsalo, lehtori, terveysyksikkö, TAMK

Kuva: Tiina Herttua. Maalaus *Pure Light III* Tiina Herttuan työhuoneella.