

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

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Flink, M., Forsgren, A., Kaarlela, M., Kolonen, M. & Talvitie, M. (2023) Eettisellä kuormituksella on vaikutuksia sairaanhoitajan aivoterveuteen. TAMKjournal, 13.2.2023.

URL: <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/terveys/eettisella-kuormituksella-on-vaikutuksia-sairaanhoitajan-aivoterveuteen-merja-flink-aino-forsgren-mirja-kaarlela-mirva-kolonen-ja-minna-talvitie/>

Eettisellä kuormituksella on vaikutuksia sairaanhoitajan aivoterveeyteen | Merja Flink, Aino Forsgren, Mirja Kaarlela, Mirva Kolonen ja Minna Talvitie

13.2.2023



TAMKjournal | Sairaanhoitaja kohtaa työssään eettisiä ongelma- ja ristiriitatilanteita. Eettisten ongelmatilanteiden kokeminen voi aiheuttaa eettistä kuormitusta. Kuormituksen vaikutuksista sairaanhoitajan aivoterveeyteen tarvitaan lisää tutkimustietoa. Artikkelissa kuvataan hoitotyön kuormittavia tekijöitä ja sitä, miten ne vaikuttavat sairaanhoitajan aivoterveeyteen. Lisäksi kuvataan keinoja kuormituksen vaikutusten vähentämiseksi. Aihetta selvitettiin opinnäytetyönä osana Kestävä aivoterveys -hanketta.

Johdanto

Hoitotyöntekijät kuvaavat työtään sen nykyisessä muodossa vaativaksi ja kuormittavaksi, mikä on lisännyt työntekijöiden eettistä stressiä ja johtanut joillakin työuupumukseen. Eettiset jännitteet ovat kuitenkin olennainen osa hoitotyön toteuttamista, eikä niiltä voi välttyä. (Puumala & Kangasniemi 2021, 2.)

Suhtautuminen aivoterveuteen on Suomessa muuttunut muun muassa uutisoinnin ja tunnettujen henkilöiden omakohtaisten kertomusten myötä. Myös tietoisuus aivoterveuteen vaikuttavista tekijöistä on lisääntynyt ja terveyden edistämisen tärkeyteen on herätty. (Duodecim & Suomen Akatemia 2020, 14.) WHO (n.d.) määrittelee aivoterveuden laajaksi kokonaisuudeksi, joka kattaa hermoston kehittymisen, aivojen muovautuvuuden ja toimintakyvyn, johon sisältyy toiminnanohjaus.

Aivot tekevät toiminnanohjausta säätelemällä käyttäytymistä, tunteita ja tiedonkäsittelyä. Korkeampien kognitiivisten toimintojen säätelyä hallitsevat aivoalueet saavuttavat kehityksellisen huippunsa noin 35-vuotiaana, mutta aivojen toimintakykyä voi ylläpitää terveellisillä elämäntavoilla ja itsensä älyllisellä haastamisella. Aivoterveuteen vaikuttavat lisäksi elinympäristö sekä biologiset, psykologiset, sosiaaliset tekijät. Toisaalta myös ihmisen oma kokemus hyvinvoinnistaan vaikuttaa aivoterveuteen. (WHO n.d.; Duodecim & Suomen Akatemia 2020, 11; Strittmatter, Sunde & Zegners 2020, 27258; Aivoliitto 2022, 13.)

Tämä artikkeli perustuu opinnäytetyöhön Hoitotyön eettisen kuormituksen vaikutus sairaanhoitajan aivoterveuteen (Flink, Forsgren & Kaarlela 2022). Opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsauksena osana sairaanhoitajan tutkinto-ohjelmaa.

Riittämättömät työpaikan resurssit kuormittavat sairaanhoitajia eettisesti

Kirjallisuuskatsauksessa löytyi monia eettistä kuormitusta aikuisten hoitotyössä aiheuttavia tekijöitä. Joihinkin niistä yksilö pystyi itse vaikuttamaan ja osaan taas ei. Esimerkiksi työympäristö ei välttämättä mahdollistanut hyvän hoidon toteuttamista riittämättömien tai epätasaisesti jakautuneiden resurssien vuoksi. Esimiehiltä saadut ohjeet olivat ristiriidassa keskenään tai työtehtäviä oli liikaa annettuun aikaan nähden. Myös merkittävät turvallisuuskysymykset, esimerkiksi vajaasti mitoitettujen henkilöstömäärien, riittämättömän ajan sekä kustannustehokkuuden vuoksi, nousivat esiin kuormitusta aiheuttavina tekijöinä. Huono hoidon jatkuvuuden varmistaminen oli myös yksi eettisen kuormituksen kokemista lisääviä tekijä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan myös eettisesti haastavien tilanteiden jatkuva toistuminen lisäsi kuormitusta. Tällaiset tilanteet liittyivät muun muassa potilaan oikeuksien ja itsemääräämisoikeuden loukkaamiseen, omaisten ristiriitaisiin vaatimuksiin hoidosta sekä kuolemaa lähellä tehtäviin valintoihin. Mielensterveys- ja päihdepotilaat aiheuttivat enemmän kuormitusta kuin muut potilasryhmät.

Toisaalta kuormitusta saattoivat lisätä kunkin sairaanhoitajan yksilölliset tekijät, kuten terveydentila, elämäntilanne ja emotionaaliset luonteenpiirteet. Sairaanhoitajan tasapainoinen mielensterveys auttoi ehkäisemään kuormituksen syntymistä. Myös kollegiaalisuuden puute, kollegoiden epäasiallinen käytös potilaita kohtaan ja hoitovirheet vaikuttivat eettisen kuormituksen kokemiseen. Lisäksi työkokemuksella ja erikoisalalla, jolla sairaanhoitaja työskenteli, oli vaikutusta eettisen kuormituksen kokemiseen. Esimerkiksi teho-osastolla työskentelevät ja sisäisinä sijaisina toimivat hoitajat kokivat eniten eettistä kuormitusta.

Vaikuttaako eettinen kuormitus sairaanhoitajan toimintakykyyn?

Opinnäytetyöstä selviää, että aikuisten hoitotyön eettisen kuormituksen vaikutukset sairaanhoitajan aivoterveeyteen ovat moninaiset. Kuormittuneella ilmenee terveydelle haitallisia fyysisiä oireita, esimerkiksi korkeaa verenpainetta ja väsymystä. Tutkimuksissa on havaittu myös aivojen kemiallisia ja fysiologisia muutoksia, kuten manteliturvakkeen suurentumista ja kognitiivisten toimintojen heikkenemistä, mikä voi näkyä heikentyneenä suorituskykyinä. Lisäksi hoitajien eettinen kuormitus ilmenee emotionaalisina ja sosiaalisina vaikutuksina, kuten tunnetaitojen ja sosiaalisten suhteiden heikentymisenä.

Eettisesti kuormittuneella sairaanhoitajalla ilmenee terveydelle haitallisia fyysisiä oireita.

Kaikki vaikutukset eivät kuitenkaan ole negatiivisia, vaan sairaanhoitajat kokevat henkistä kasvua kuormituksen myötä. Voimakas eettinen kuormitus voi kuitenkin vaikuttaa sairaanhoitajan ammatti-identiteettiin heikentävästi, aiheuttaa sairauspoissaoloja ja esimerkiksi työpaikan vaihdon.

Voidaanko eettistä kuormitusta ehkäistä sairaanhoitajan työssä?

Hoitotyön eettisen kuormituksen vaikutuksia voidaan vähentää eettisesti haastavien tilanteiden käsittelyllä ja kuormitusta aiheuttavien tilanteiden ennaltaehkäisyllä, selviää tehdystä kirjallisuuskatsauksesta. Kuormittavien tilanteiden käsittelyssä auttavat sairaanhoitajan terveelliset elämäntavat sekä yksilölliset selviytymiskeinot.

Tutkimusten mukaan hyviä selviytymiskeinoja kuormituksen käsittelyyn olivat työn suunnittelu, huumori sekä hyväksyminen. Oman rehellisyyden säilyttäminen, aktiivinen toimiminen sekä oman eettisen herkkyyden tiedostaminen auttoivat sairaanhoitajia käsittelemään eettisiä ongelmatilanteita. Sairaanhoitajien selviytymiskeinoissa voidaan nähdä kuitenkin myös haitallisia keinoja, kuten päihteiden käyttö ja tilanteen kieltäminen. Tilanteiden käsittelyssä auttoi myös tiedonhankinta, kohdistui se joko itse potilaaseen tai laajemmin eettiseen kirjallisuuteen. Syvemmän etiikan osaamisen omaava ulkopuolinen tukihenkilö tai eettiset ohjeet toimivat tukena eettisen ongelmatilanteen ratkaisussa.

Hyvä johtaminen, työvälaineiden saatavuus ja eettiset koulutukset olivat esimerkkejä kuormittavien tilanteiden ennaltaehkäisystä. Hyvän johtamisen katsottiin pitävän sisällään onnistuneen viestinnän, ongelmakohtiin ja epäoikeudenmukaisuuteen puuttumisen sekä riittävän tuen takaamisen henkilökunnalle. Työvälaineiden hyvällä saatavuudella, erityisesti henkilösuojaimien saatavuudella koronapotilaiden hoidossa, oli vaikutus kuormituksen ennaltaehkäisyyn.

Vaikutukset voivat näkyä hoitoalan vetovoimassa

Jokainen sairaanhoitaja kokee työssään eettisiä ongelma- ja ristiriitatilanteita, joten niiltä ei voi välttyä. Rungas eettinen kuormitus voi kuitenkin haitata jopa alan työntekijöiden veto- ja pitovoimaa. Kuormitus vaikuttaa myös sairaanhoitajan empaattisiin taitoihin, jotka ovat yksi sairaanhoitajan merkittävimmistä ominaisuuksista hoitotyön toteuttamisessa. Toisaalta ammattilaisen tulee hallita riittävästi etiikan käsitteitä, jotta hän kykenee tunnistamaan eettisiä ongelmia (Puumala & Kangasniemi 2021, 2).

Kuormituksen vaikutuksista sairaanhoitajan aivoterveysteen tarvitaan lisää tutkimustietoa.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää nykyisten ja tulevien sairaanhoitajien aivoterveysteen edistämisessä. Valmistuvien sairaanhoitajien tulee osata tunnistaa paitsi potilastyöhön, mutta myös työympäristöön liittyviä kuormitustekijöitä. Toisaalta saadut tulokset soveltuvat myös työkentälle esimerkiksi johtamisen arviointiin ja suunnitteluun.

Opinnäytetyössä esitettiin jatkotutkimusehdotuksiksi kysymyksiä, kuten muokkaako voimakas eettinen kuormitus sairaanhoitajan käsitystä oikeasta ja väärästä, kuinka tehokkaita eettistä kuormitusta vähentävät keinot ovat ja voiko voimakas eettinen kuormitus haitata nuoren sairaanhoitajan aivojen kehitystä pysyvästi. Näihin etsitään vielä vastauksia.

Kestävä aivoterveys -hanke

Opinnäytetyö tehtiin osana Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoimaa Kestävä aivoterveys -hanketta. Hankkeen tavoitteena on perehtyä aivokuormitukseen työelämässä, kognitiiviseen-, informaatio- ja affektiiviseen ergonomiaan sekä itsensä johtamiseen.

Lisätietoja: <https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/>

Lähteet

Aivoliitto. 2022. Kansallinen aivoterveysohjelma. Inhimillisesti kestävä, aivoterveysttä edistävä yhteiskunta. Pdf. Julkaistu 23.11.2022. aivoliitto.fi/kansallinen-aivoterveysohjelma

Duodecim & Suomen Akatemia. 2020. Konsensuslausuma 2020. Aivot ja mieli. Pdf. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>

Flink, M., Forsgren, A. & Kaarlela, M. 2022. Hoitotyön eettisen kuormituksen vaikutus sairaanhoitajan aivoterveysteen. Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/782784>

Kestävä aivoterveys. n.d. Verkkosivut. Viitattu 14.12.2022. <https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/>

Puumala, L. & Kangasniemi, M. 2021. Moraalinen stressi – viesti eettisestä osaamisesta ja lähtökohta toiminnan kehittämiseksi. Tutkiva hoitotyö 19 (3), 2.

Strittmatter, A., Sunde, U. & Zegners, D. 2020. Life cycle patterns of cognitive performance over the long run. Economics Sciences 117 (44), 27255–27261.

WHO. n.d. Brain health. Viitattu 4.12.2021. https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1

Opinnäytetyön aineisto

Betke, K., Basińska, M-A. & Andruszkiewicz, A. 2021. Sense of coherence and strategies for coping with stress among nurses. *BMC Nursing* 20 (1), 1–107.

Christodoulou-Fella, M., Middleton, N., Papathanassoglou, E. & Karanikola, M. 2017. Exploration of the Association between Nurses' Moral Distress and Secondary Traumatic Stress Syndrome: Implications for Patient Safety in Mental Health Services. *BioMed Research International* 2017, 1908712–1908719.

Ericson-Lidman, E. & Strandberg, G. 2015. Learning to deal constructively with troubled conscience related to care providers' perceptions of deficient teamwork in residential care of older people – a participatory action research study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 29, 215–224.

Golkar, A., Johansson, E., Kasahara, M., Osika, W., Perski, A. & Savic, I. 2014. The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. *PLoS ONE* 9 (9), e104550.

Gustafsson, T. & Hemberg, J. 2022. Compassion fatigue as bruises in the soul: A qualitative study on nurses. *Nursing Ethics* 29 (1), 157–170.

Hamaideh, S. 2014. Moral distress and its correlates among mental health nurses in Jordan. *International Journal of Mental Health Nursing* 23 (1), 33–41.

Kim, Y., Kang, Y., Ok, J. & Choe, K. 2021. Expert nurses' coping strategies in ethically challenging situations: a qualitative study. *BMC Nursing* 20 (1), 1–8.

Lake, E., Narva, A., Holland, S., Smith, J., Cramer, E., Rosenbaum, K., French, R., Clark, R. & Rogowski, J. 2022. Hospital nurses' moral distress and mental health during COVID-19. *Journal of Advanced Nursing* 78 (3), 799–809.

Opsahl, A., Nelson, T., Madeira, J. & Wonder, A. 2020. Evidence-Based, Ethical Decision-Making: Using Simulation to Teach the Application of Evidence and Ethics in Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing* 17 (6), 412–417.

Rushton, C., Swoboda, S., Reller, N., Skarupski, K., Prizzi, M., Young, P. & Hanson, G. 2021. Mindful Ethical Practice and Resilience Academy: Equipping Nurses to Address Ethical Challenges. *American Journal of Critical Care* 30 (1), 1–11.

Savic, I. 2013. Structural Changes of the Brain in Relation to Occupational Stress. *Cerebral cortex* 2015 (25) 6, 1554–1564.

Sorta-Bilajac, I., Baždarić, K., Brkljačić Žagrović, M., Jančić, E., Brozović, B., Čengić, T., Čorluka, S. & Agich, G. 2011. How Nurses and physicians face ethical dilemmas – the Croatian experience. *Nursing Ethics* 18 (3), 341–355.

Whitehead, P., Herbertson, R., Hamric, A., Epstein, E. & Fisher, J. 2014. Moral Distress Among Healthcare Professionals: Report of an Institution-Wide Survey. *Journal of Nursing Scholarship* 2015, 47 (2), 117–125.

Wolf, L., Perhats, C., Delao, A., Moon, M., Clark, P. & Zavotsky, K. 2016. "It's a Burden You Carry": Describing Moral Distress in Emergency Nursing. *Journal of Emergency Nursing* 42 (1), 37–46.

Kirjoittajat

Merja Flink

Sairaanhoitaja (AMK)
Soite, Kokkolan terveystakeskus
merja.fli@gmail.com

Aino Forsgren

Sairaanhoitaja (AMK)
TAYS keskussairaala
aino.forsgren@gmail.com

Mirja Kaarlela

Sairaanhoitaja (AMK)
TAYS keskussairaala
mirja.kaarlela@hotmail.com

Mirva Kolonen

Lehtori, projektipäällikkö
SOTE-yksikkö, YAMK
TAMK
mirva.kolonen@tuni.fi
ORCID: 0000-0002-5858-8543

Minna Talvitie

Lehtori
SOTE-yksikkö
TAMK
minna.talvitie@tuni.fi
ORCID: 0000-0001-9163-2000

Kuvituskuva: Jonne Renvall/Tampereen yliopisto