

Voi hyvin hoiva-ala! – seminaarissa monipuolinen sisältö

12.6.2023

TATTI – Teknologian Avulla Työ Tuottavaksi -hankkeen toteuttama ***Voi hyvin hoiva-ala!***-seminaari pidettiin Kampustalolla 16. toukokuuta. Seminaarin aiheet käsittelivät hoiva-alan toimijoiden sekä psyykkistä että fyysistä työssä jaksamista. Pääpuhujana seminaarissa oli työterveyspsykologi **Maria Mäkelä**. Tarjolla oli myös tietoa erityisesti hoiva-alalle suunnatusta ergonomiakorttikoulutuksesta ja sekä ulkoisista tukirangoista, joiden hyödyllisyyttä tutkitaan parhaillaan myös terveydenhuollossa (Super, 2022; Seeling, 2023). Paikan päällä Kampustalolla olikin hyvin väkeä sekä hoiva- että työterveysalalta.



Kuva 1. Seminaariyleisöä (kuva: Aleksi Frimodig).

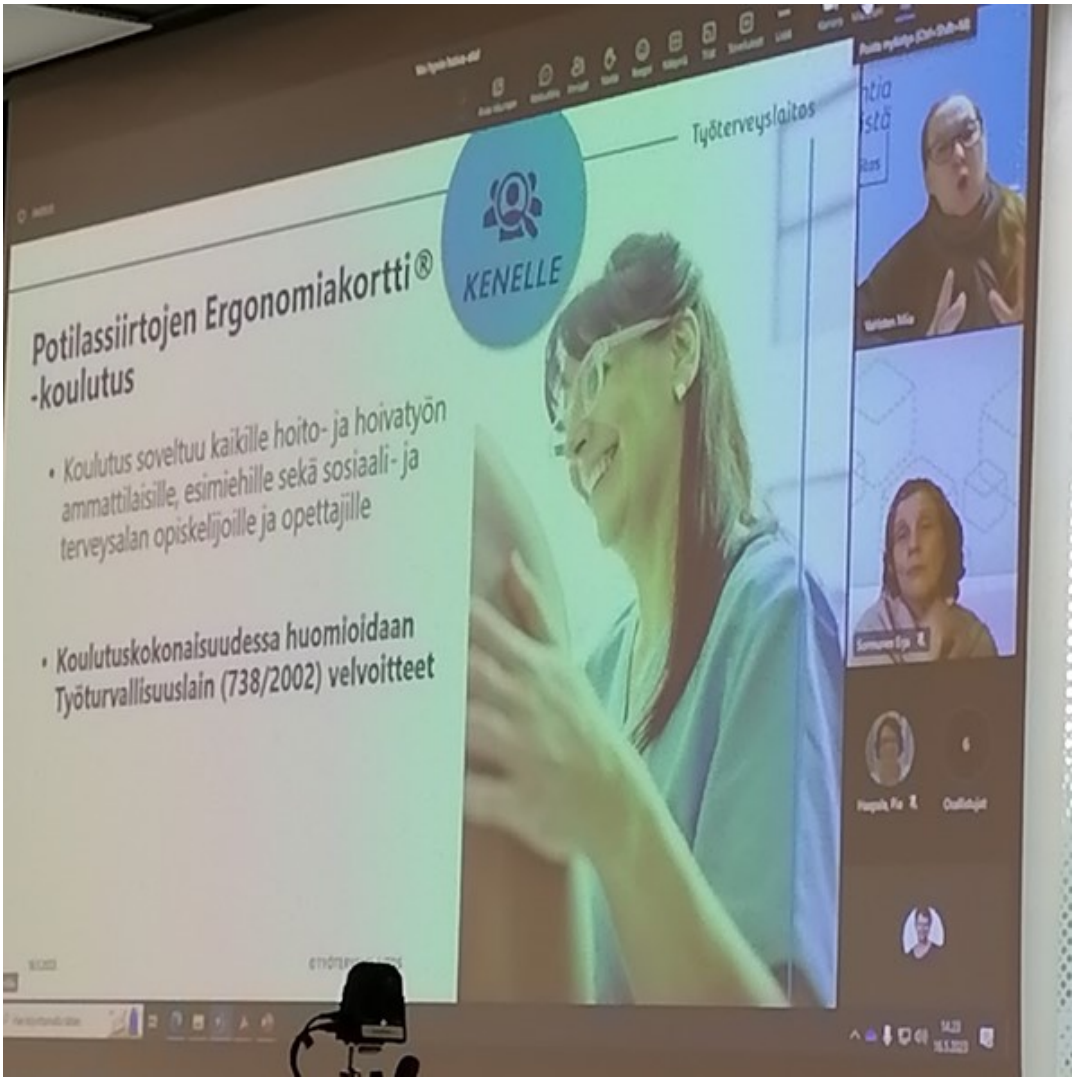
TATTI-hankkeen projektipäällikkö **Kirsi Paavola** kertoi hankkeen toteutuksesta tähän mennessä. Hanke päättyy tämän vuoden lopussa ja kaikki ergonomiamittaukset yrityksissä on tehty. Hoiva-ala oli Tatti-hankkeen kolmas ja viimeinen toimialaryhmä, sillä aikaisemmin hankkeessa on tehty ergonomiamittauksia metalli- ja rakennusaloilla. Syksyllä 2023 hanke keskittyy vielä tuottamaan toimialakohtaisia opasvideoita ja levittämään hankkeen tuloksia erilaisissa tilaisuuksissa sekä eri viestintäkanavilla, ja kirjoittamaan artikkeleita eri alojen julkaisuihin.



Kuva 2. SeAMKin projektipäällikkö Kirsi Paavola kertoo Tatti-hankkeen ajankohtaisista asioista (kuva: Aleksi Frimodig).

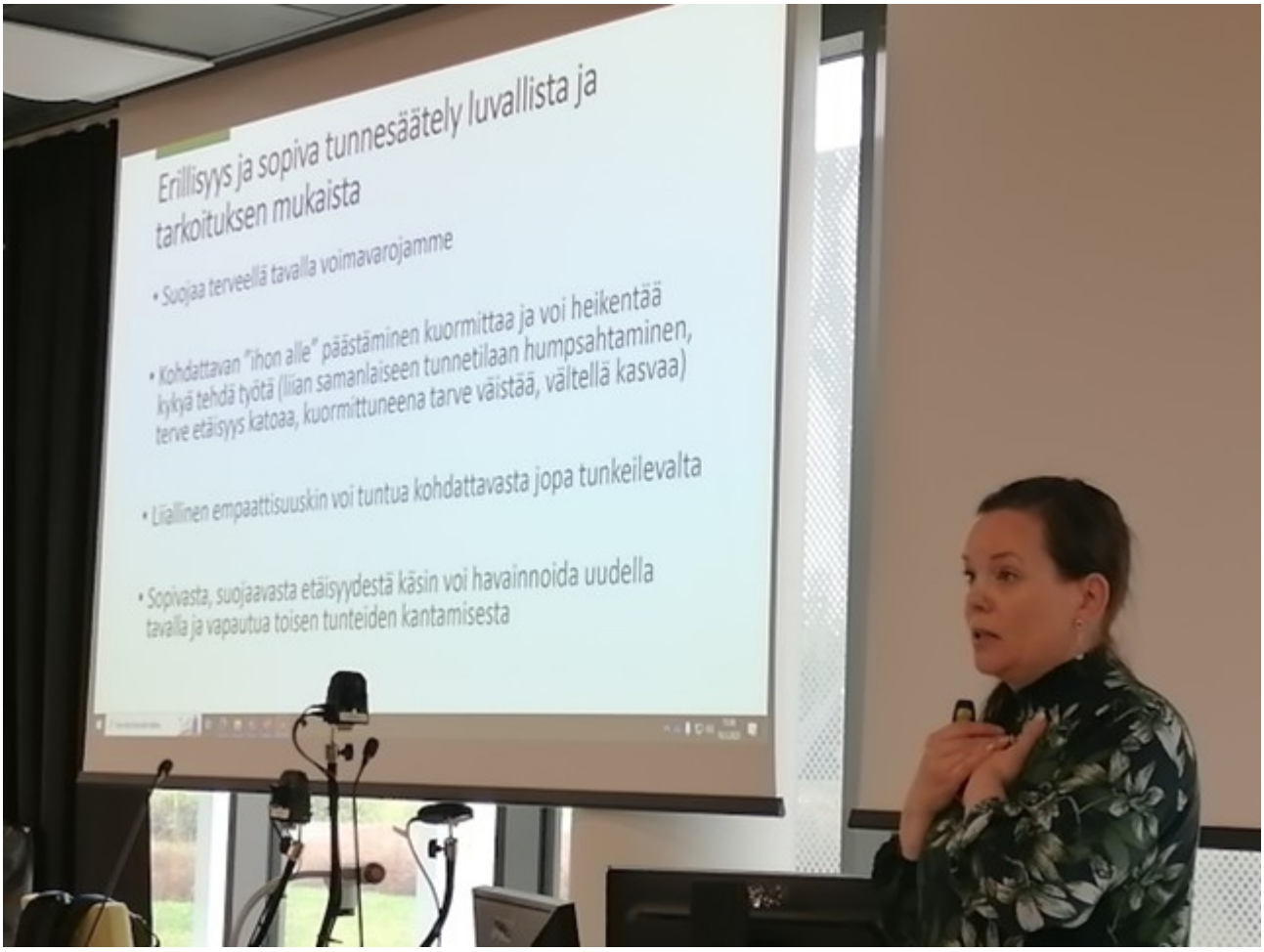
Työterveyslaitoksen Kehittämispäällikkö **Miia Vahlsten** ja Erikoistutkija **Erja Sormunen** esittelivät etäyhteyden kautta *Potilassiirtojen Ergonomiakorttikoulutusta* (ks. Työterveyslaitos, i.a.). Hoiva-alalla yksi yleisimmistä syistä sairauspoissaoloihin ovat tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet, jotka johtuvat alan fyysisesti raskaista työtehtävistä. Pitämällä huolta henkilöstön ergonomiaosaamisesta voidaan ennaltaehkäistä ja pienentää esimerkiksi potilassiirroista johtuvia kuormitustekijöitä. Samalla tehostetaan riskienhallintaa, parannetaan sekä työ- että potilasturvallisuutta avustus- ja siirtotilanteissa ja edistetään hoitotyön laatua.

Potilassiirtojen Ergonomiakorttikoulutus soveltuu kaikille hoito- ja hoivatyön ammattilaisille. Sen laajuus on 3 opintopistettä ja se suoritetaan verkko-opintoina, käytännön harjoitteluna ja osaamisen näytöllä. Työterveyslaitos tarjoaa koulutusta sekä osaajaksi että kouluttajaksi.



Kuva 3. TTL:n info *Potilassiirtojen Ergonomiakorttikoulutuksesta* tapahtui etäyhteyden välityksellä (kuva: Kirsi Paavola).

Työterveyspsykologi Maria Mäkelä kertoi omassa osuudessaan tunnekuormituksesta hoiva-alalla. Hoiva-alalla työntekijä tekee omalla persoonallaan työtään ja kohtaa työssään toisia ihmisiä henkilökohtaisella tasolla. Tällöin tunteet ovat aina työssä mukana ja toimivat tilanteen mukaan joko voimavarana tai kuormitustekijänä. *”Empaattiset aistivat enemmän ja siten kantavat herkemmin myös toisten tunteita omassa mielessä ja kehossa”*, sanoi Maria Mäkelä. Tunnekuormitusta hoiva-alalla saattavat aiheuttaa asiakasmateriaali, yksityiselämän heijastukset, työpaikan ilmapiiri sekä erilaiset persoonat ja tilanteet. On tärkeää tiedostaa oma erillisyytensä ja opetella tuntemaan omat rajansa, kun kohdataan työssä muita ihmisiä. Sopivasta etäisyydestä käsin voi vapautua muiden tunteiden kantamisesta. *”Työyhteisössä on hyvä aika ajoin kiinnittää huomiota myös siihen, mikä meillä on hyvin ja miten voi omalla toiminnallaan edistää hyvää ja toimivaa”*, totesi Maria Mäkelä.



Kuva 4. Työterveyspsykologi Maria Mäkelä luennoi tunnekuormituksesta hoiva-alalla (kuva: Kirsi Paavola).

Ulkoiset tukirangat hoiva-alalla

Meditas Oy toimii ulkoisten tukirankojen maahantuojana. Ulkoiset tukirangat, toiselta nimeltään eksoskeletonit, ovat päälle puettavia apuvälineitä, jotka on suunniteltu vähentämään lihaksistoon kohdistuvaa kuormitusta (Välimäki, 2022). Toimitusjohtaja **Minna Laine** esitteli käytännönläheisesti erityisesti Auxivo Liftsuit -pukua, joka soveltuu hyvin hoiva-alalle koska sen voi pukea työvaatteiden päälle eikä se haittaa normaalia liikkumista. Ulkoinen tukiranka ohjaa käyttäjäänsä oikeisiin työasentoihin ja keventää huomattavasti esim. kumarassa tapahtuvia työskentelyasentoja. Hoiva-alalla vaikeita työasentoja riittää, kun vanhusasiakkaille tehdään hoivatoimenpiteitä sänkyyn tai esimerkiksi pienissä WC-tiloissa sekä avustetaan liikkumisessa ja ylös nousemisessa. Työterveyslaitos selvittää parhaillaan Auxivo-puvun vaikuttavuutta fyysisen työkuormituksen keventämiseen hoiva-alalla (Super, 2022; Seeling, 2023). Lopullisia tuloksia on odotettavissa loppuvuodesta 2023 mutta alustavat tulokset vaikuttavat lupaavilta. Seminaarin osallistujat pääsivät itsekin kokeilemaan ja testaamaan pukua erilaisissa työasennoissa ja -tehtävissä.

Innokkuutta riitti myös Moto Tiles -liikuntalaattojen avulla tekemään tasapainoharjoituksia ja pelaamaan. Moto Tiles -laatat harjoittavat tehokkaasti tasapainoa (Hautop Lund & Jessen, 2014) ja kognitiota (Liu ym. 2018) esimerkiksi ikääntyneillä ja ovat hauskoja ja yhdessä tekemiseen ohjaavia.



Kuva 5. Moto Tiles -laatat kokeilussa (kuva: Kirsi Paavola).

Artikkeli on osa Euroopan unionin osarahoittamaa TATTI – Teknologian Avulla Työ Tuottavaksi -hanketta. Lue lisää hankkeen verkkosivuilta.

Kirsi Paavola
LitM, asiantuntija, TKI
SeAMK

Merja Hoffrén-Mikkola
LitT, yliopettaja
SeAMK

Lähteet:

Hautop Lund, H., & Jessen, J.D. (2014). Effects of Short-Term Training of Community-Dwelling Elderly with Modular Interactive Tiles. Games for Health Journal: Research, Development, and Clinical Applications 3 (5). doi: 10.1089/g4h.2014.0028

Liu, X.-Y., Hautop Lund, H., & Liu, L.L. (2018). Playful Cognitive Training with Physical Interactive Tiles for Elderly. Konferenssijulkaisu. 2018 International Conference on Information and Communication Technology Robotics (ICT-ROBOT). doi:10.1109/ICT-ROBOT.2018.8549898

Työterveyslaitos. (i.a.). Potilassiirtojen Ergonomiakortti® -koulutukset. Haettu 1.6.2023. https://www.ttl.fi/koulutus/potilassiirtojen-ergonomiakorttir-koulutukset

Seeling, M. (6.3.2023). Ulkoiset tukirangat kaipaavat vielä kehittämistä. Työelämän tutkimuksen ja kehittämisen verkkolehti. https://www.tsr.fi/tiedon-silta/ulkoiset-tukirangat-kaipaavat-viela-kehittamista/

Super (11.10.2022). Apuvälineet hoitajien työssä: Ulkoinen tukiranka vähentää kuormitusta. Hoitoalan ammattilaisten verkkolehti. https://www.superlehti.fi/tyoelama/ammatissa/apuvalineet-hoitajien-tyossa-ulkoinen-tukiranka-vahentaa-kuormitusta/

Välimäki, M. (18.3.2022). Eksoskeleton ehkäisee rasituskipuja. Helsingin Insinöörit HI ry. https://www.helins.fi/eksoskeleton-ehkaisee-rasituskipuja/