



# HOITOTYÖN UUTISET



*Kuva: Pixabay*

TEEMANA TYÖSSÄ JAKSAMINEN,  
TYÖSTÄ PALAUTUMINEN JA  
TYÖKYVYN YLLÄPITO

# SISÄLLYS

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pääkirjoitus                                                                           | 3  |
| Arjen ergonomia tukena palautumisessa ja työkyvyssä                                    | 4  |
| Työnohjaus lisää hyvinvointia ja laajentaa ajatteluamme                                | 6  |
| Röntgenhoitajan työhyvinvointi                                                         | 8  |
| Korvaava työ on mahdollisuus                                                           | 10 |
| Länsirannikon Työterveyden työfysioterapeutit apuna työkyvyn tukemisessa               | 12 |
| Uni ja palautuminen jaksamisen tukena                                                  | 14 |
| Kysymyspalsta- Miten ravinto vaikuttaa työssä jaksamiseen, palautumiseen ja työkykyyn? | 16 |
| Autonominen työvuorosuunnittelu – Tukena jaksamisessa                                  | 17 |
| Virikekanalasta virtaa työpäiviin!                                                     | 19 |
| Asiantuntijoilla on asiaa                                                              | 21 |



## Pääkirjoitus

### Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme

Työssä jaksaminen, työkyvyn ylläpito ja työstä palautuminen ovat kokonaisvaltaisen hyvinvointimme tärkeitä osia.

Vietämme suuren osan elämästämme töissä, oli se sitten fyysisesti läsnä tai kotitoimistolla. Työpäivän aikana terveytemme eteen tehdyillä valinnoilla on merkitystä. Työstä pitäisi myös palautua, kehon ja mielen olisi hyvä saada levähtää työn rasituksesta. Esimerkiksi riittävä uni, ravitseva ruoka,

työpäivän aikaiset tauot, ergonomiasta huolehtiminen ja mielekkäät harrastukset vapaaajalla tukevat palautumista.

Elämää ei voi ennustaa, kokemamme haasteet ja elämän suuret muutokset vaikuttavat yleiseen jaksamiseen ja tarjolla on erilaisia tukipalveluita näihin aikoihin.

Tässä numerossa pääset tutustumaan työssä jaksamisen, siitä palautumisen sekä työkyvyn ylläpitoon liittyviin aiheisiin. Hyviä lukuhetkiä! ♥

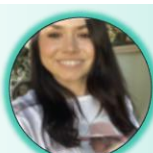
Ps. Hoitotyön Uutiset ilmestyvät 4 kertaa vuodessa, jos sinulla on jokin aihe mistä toivoisit kirjoitettavan tai haluaisit itse kirjoittaa, ota yhteyttä meihin:



MINNA



PÄIVI



MATILDA



KAISA



TAIJA-TUULIA



HANNA-MARI



VIRPI

Kuvassa kliiniset asiantuntijat, tavoitat meidät s-postilla: [kliinisetasiantuntijat@sata.fi](mailto:kliinisetasiantuntijat@sata.fi)

**Käy tutustumassa myös Hoitotyön Tietopankkiin Satasessa! :)**



# Arjen ergonomia tukena palautumisessa ja työkyvyssä



Sini Strander

Kouluttaja  
Henkilöstön kehittämispalvelut

## Tiesitkö, että päivän aikainen vireys vaikuttaa suoraan siihen, miten hyvin palaudumme ja jaksamme työssä?

Usein ajattelemme, että palautuminen alkaa vasta lomalla. Sen sijaan voisi olla hyödyllistä pysähtyä kysymään itseltään, mitkä arjen valinnat tukevat palautumista ja mitkä eivät. Todellisuudessa keho ja mieli palautuvat jo työpäivän aikana, kunhan annamme niille siihen mahdollisuuden.

Hoitotyössä kuormitus syntyy usein pienistä, toistuvista tilanteista. Siksi arjen ergonomia ei ole vain hyvää työskentelyasentoa, vaan myös kuormituksen ennakkointia. Ennen avustustilannetta tehty

nopea pysähtyminen auttaa keventämään työtä. Kun miettii hyödyntääkö apuvälinettä, tarvitseeko työkaverin apua, onko työskentelykorkeus sopiva ja käytetäänkö kitkaa oikein, selkeytyy koko tilanteen kulku ja työvaiheesta tulee vähemmän kuormittava.

Siirtotilanteet ovat vain yksi esimerkki. Sama ajattelutapa pätee myös kokouksiin ja palavereihin. Pitkä paikallaanolo laskee vireystilaa huomaamatta, mutta jo lyhyt jaloittelu, asennon vaihtaminen tai pieni tauko keskittymisen herättelemiseksi auttaa pitämään sekä kehon että mielen virkeämpänä.

Vaikka päivän aikainen vireys ja tauottaminen tukevat jaksamista, yli 90 prosenttia

palautumisesta tapahtuu unen aikana. Päivän aikana tehdyt pienet valinnat vaikuttavat kuitenkin ratkaisevasti siihen, millaista palautuminen yöllä on. Kun keho ei ole jatkuvassa kuormitustilassa, myös uni on yleensä syvempää ja palauttavampaa.

Kokouksia ja palavereita kannattaa tauottaa tietoisesti. Hyvä käytäntö on sopia jo palaverin alussa, että 30–45 minuutin kohdalla nouseaan ylös. Taukojen pitämiseen voi hyödyntää erilaisia valmiita

aktivoivia videoita. Välillä kuunteleminen seisten tai puheenvuorojen pitäminen seisaaltaan tuo kaivattua vaihtelua. Käyttöön voi ottaa myös pieniä aktivoivia hetkiä, kuten aplodit puhujalle seisten. Lisäksi on hyvä muistaa mikrotauot kokousten välissä, sillä kaikki tauot eivät tarvitse olla jumppaa.

Pienet, toistuvat valinnat keventävät arkea, tukevat palautumista ja antavat voimia myös työn ulkopuolelle.



Kuva: Taukojumppa henkilöstön kehittämispalveluiden kuukausipalaverissa  
Kuvaaja: Sini Strander

# Työnohjaus lisää hyvinvointia ja laajentaa ajatteluamme



Katri Mannermaa

Henkilöstön kehittämispäällikkö  
Henkilöstön kehittämispalvelut

Työmme on nykyisin nopeatempoista ja monimutkaista. Työkuormitus kasvaa, vaikka kehittämisen tarve ei vähene. Tällaisissa tilanteissa oman ammatillisuuden tarkasteleminen nousee entistä tärkeämmäksi keinoksi edistää omaa hyvinvointiaan.

Työnohjaus on voimavarojen vahvistamista.

Työnohjaus on tavoitteellista ammatillista keskustelua, jonka tarkoituksena on auttaa työntekijää tai ryhmää jäsentämään omaa työtään, löytämään uusia näkökulmia ja vahvistamaan työhyvinvointia. Se ei ole terapiaa, eikä se ole palautekeskustelu, vaan yhteinen ajattelun tila, jossa

pysähdytään arjen tilanteiden äärelle.

*”Arjen työssä harvoin on aikaa todella pysähtyä ja tarkastella työn kokonaisuutta.*

*Työnohjauksessa tämä hetki syntyy.”*

Työnohjauksen hyötyjä ovat esimerkiksi:

- **Työn selkeytyminen** – roolit ja vastuut hahmottuvat paremmin
- **Vuorovaikutustaitojen ja yhteistyön kehittyminen** – yhteiset toimintatavat vahvistuvat
- **Hyvinvoinnin lisääntyminen** – kuormittavia tilanteita voidaan käsitellä turvallisessa ympäristössä

- **Ammatillinen kasvu** – reflektiokyky vahvistuu ja oppiminen syvenee.

### Miten työnohjaus toimii?

Työnohjaus voi toteutua yksilö-, ryhmä- tai tiimiohjauksena.

Sata-alueella ensisijainen keino ovat sisäiset

työnohjaajat, joita on tällä hetkellä 26. Heidän lisäksi meillä on yli 100 ulkoista ohjaajaa käytettävissä.

Tapaamiset etenevät yleensä jonkin teeman tai osallistujien ajankohtaisten työtilanteiden pohjalta. Keskustelu ei pyri nopeisiin ratkaisuihin, vaan ymmärryksen lisäämiseen, mitä kautta päästään parempiin valintoihin työssä. Olennaista on huomata, ettei työnohjaaja

ole neuvoja, vaan hänen tehtävänä on kysyä ja auttaa osallistujia itseänsä oivaltamaan uusia näkökulmia ja tapoja.

### Kohti hyvinvoivia työyhteisöjä

Työnohjaus on yhdessä pysähtymistä, oivaltamista ja työn muuttamista kestävämmäksi. Se on tilaisuus vahvistaa arjen työn merkitystä ja osaamista. Jos koet tarvetta työnohjaukselle, olethan yhteydessä omaan esihenkilöösi.



Kuva: Stocksnap

# Röntgenhoitajan työhyvinvointi



Ulla Koppelomäki

Röntgenhoitaja  
Satasairaala Kuvantaminen

## Vapaa- ajan toiminnalla on röntgenhoitajille väliä

Me röntgenhoitajat, kuten muutkin sote- alan ammattilaiset, työskentelemme hektisessä ja jatkuvasti muuttuvassa työssä. Työssä vaaditaan tarkkaavaisuutta, paineensietokykyä ja sosiaalisia taitoja. Jotta työvuoroon olisi mukava tulla ja työssä viihtyisi, me itse voimme vaikuttaa omalla vapaa- ajan toiminnallamme työssä jaksamiseemme.

Loppusuoralla olevien kliininen asiantuntija YAMK- opintojeni opinnäytetyössä tutkin röntgenhoitajien kokemuksia vapaa- ajan toiminnan vaikutuksista työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin.

Koska itse työskentelen Satasairaalan kuvantamisessa, kohdistui tutkimukseni juuri kyseisen yksikön kahdentoista haastatellun röntgenhoitajan kokemuksiin.

Mielekäs vapaa- ajan toiminta on meille röntgenhoitajille asia, jonka perusteella valitsemme toimintamme. Saadessamme valita vapaasti toiminnan, joka irrottaa meidät työasioista, tuo positiivista mieltä ja onnistumisen tunnetta sekä myös sosiaalista kanssakäymistä, palautuu voimavaramme parhaiten työn aiheuttamasta rasituksesta. Arjen velvollisuudetkaan ei meitä liioin rasita, kunhan huolehdimme oman ajan toteutumisesta.

Monenlainen liikunta, luonnossa oleilu, musiikki sekä käsityöt ovat harrastuksia, joita me röntgenhoitajat mielellämme teemme.

Sosiaalinen kanssakäyminen läheisten ja ystävien kanssa on rentouttavaa mutta nautimme myös toisinaan yksin olosta sosiaalisen työn vastapainona.

Vuorotyö yhdessä autonomisen työvuorosuunnittelun kanssa mahdollistaa meille röntgenhoitajille oman työn ja vapaa-ajan suunnittelun henkilökohtaiset tarpeemme huomioiden. Myös röntgenhoitajat, jotka tekevät säännöllistä päivätyötä, ovat tyytyväisiä joustavan työvuorosuunnittelun tarjoamiin mahdollisuuksiin. Meille röntgenhoitajille onkin työssä jaksamisen kannalta tärkeää, että voimme ennakoida ja suunnitella harrastusten ja perheen yhteisen ajan.

Röntgenhoitajat saavat vaihtelevasti riittävää unta.

Koska koemme palautumisemme olevan mielestämme pääosin hyvää, yöunet kuitenkin auttavat meitä palautumaan. Tulemme mielellämme töihin ja jaksamme fyysisestikin raskaassa työssä, kiitos vapaa-ajan palautumiskeinojemme!

Me röntgenhoitajat haluamme voida hyvin niin työssä kuin vapaa- ajalla. Siitä syystä valitsemme vapaa- ajan toiminnan palauttavaksi ja erityisesti sellaiseksi, joka irtaannuttaa meidät työstä.

*Tästä linkistä voit käydä tutustumassa opinnäytetyöhön:*  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202604308750>



# Korvaava työ on mahdollisuus



**Marjo Lambacka**

Työkykykoordinaattori  
Työkyky- ja työturvallisuuspalvelut

## Korvaava työ

Tiesithän, että meillä Satakunnan hyvinvointialueella voit tehdä korvaavaa työtä! Lyhyesti se tarkoittaa, että voit sairauspoissaolon sijaan jatkaa työskentelyä tai voit palata työhön kuntoutumisen ollessa vielä kesken.

Voit sopia korvaavasta työstä joko suoraan esihenkilösi kanssa tai vaihtoehtoisesti voit saada työterveyslääkäriltä sairauspoissaolotodistuksen, jossa on maininta korvaavan työn mahdollisuudesta. Siinä tulee olla lääkärin tarkennus työn rajoituksista.

Korvaavana työnä voit tehdä tilapäisesti ja lyhytaikaisesti työkyvyllesi ja osaamisellesi sopivia, normaaleista

työtehtävistäsi poikkeavia tehtäviä. Korvaava työ voi olla esimerkiksi koulutusta, perehdytystä, perehdyttämistä, ohjeistusten laatimista, puhelin- tai toimistotyötä tai mitä tahansa toiminnan kannalta tärkeää työtä. Tilallesi voidaan ottaa sijainen tekemään normaalia työnkuvaasi. Korvaavan työn tekemisestä sovit aina esihenkilösi kanssa.

Korvaavaa työtä voit tehdä omassa yksikössäsi tai jossain toisessa yksikössä. Olennaista on, että työskentely ei saa vaarantaa toipumistasi tai terveyttäsi eikä potilasturvallisuutta.

Korvaavan työn ajalta sinulle maksetaan normaalia palkkaasi ja teet omaa



työaikaasi. Korvaavan työn tehtäväkuvasta riippuen esimerkiksi kolmivuorotyö voi korvaavan työn ajan toki olla päivätyötä.

Sinun kannaltasi tärkeintä on, etteivät Kelan sairauspäivät tai työnantajan sairausajan palkanmaksuvelvollisuuden päivät kulu korvaavan työn aikana.

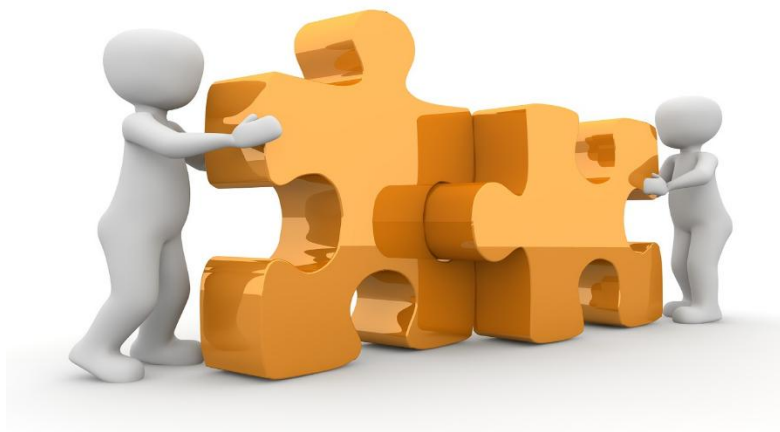
Esihenkilöt voivat ilmoittaa yksikössään tarjolla olevia korvaavan työn tehtäviä

[Korvaavan työn mahdollisuuksia-sivustolle](#).

Jos työkykysi on heikentynyt pysyvästi ja pitkäaikaisesti työkykyäsi voidaan tukea muilla työkyvyn tuen toimilla.

*Lisätietoa:*

[työkykypalvelut@sata.fi](mailto:työkykypalvelut@sata.fi)



Kuva: Pixabay

# Länsirannikon Työterveyden työfysioterapeutit apuna työkyvyn tukemisessa

Heli Lehtinen

Vastaava työfysioterapeutti  
Länsirannikon Työterveys Oy

Satakunnan hyvinvointialueen työntekijöiden työterveyshuoltopalveluiden toteuttamisesta vastaa Länsirannikon Työterveys Oy (LRTT). Me työfysioterapeutit tarjoamme monipuolisia palveluita ja osaamista työntekijöiden työkyvyn tukemiseksi.

Työfysioterapeutin vastaanotolle voit varata ajan ilman lääkärin lähetettä saadaksesi neuvontaa ja ohjausta mm. tuki- ja liikuntaelämistön ongelmien ennaltaehkäisyyn ja itsehoitoon sekä työergonomiaan. Työfysioterapeutin palveluita tarjoamme Sata-alueen

työntekijöille ensisijaisesti LRTT:n Porin ja Rauman yksiköissä. Neuvontaa ja ohjausta voimme toteuttaa monessa asiassa myös etänä videovastaanoton muodossa.

Työkykyongelmissa ja työn fyysisiin kuormitustekijöihin liittyvissä kysymyksissä paras asiantuntemus on aina oman alueen nimetyllä työfysioterapeutilla. Oman alueen työfysioterapeuttiin voit olla helposti yhteydessä LRTT OmaTyöterveys asiakasportaalin kiireettömän viestinnän kautta, tai varaamalla soittopyynnön.



Yksilöllistä työergonomian ohjausta sekä arviointia apu- ja työvälineiden tai muutostöiden tarpeesta voimme toteuttaa tarvittaessa työntekijän omalla työpisteellä.

Yhdessä yksikön esihenkilön kanssa voimme lisäksi suunnitella ja toteuttaa kohdennettuja työergonomiaohjauksia samaa työtä tekeville työntekijäryhmille (Ryhmä-Tano).

Tukea työkyvylle voit saada myös työfysioterapeuttien vetämistä Tules-ryhmistä, joita vuonna 2026 ovat Selkä-, Niska-, Polvi- ja Olkapää-ryhmä. Ryhmät ovat tarkoitettu työntekijöille, joilla esiintyy

pitkittyneitä tai toistuvia tuki- ja liikuntaelimistön kipuja tai toiminnan rajoitteita työssä. Ryhmätapaamisia on yhteensä neljä kertaa. Ryhmiä toteutuu sekä lähiryhminä Satasairaalassa, että kokonaan etäryhminä Teams-alustalla. Lisätietoja ryhmistä ja yleisesti työfysioterapeutin palveluista saat oman alueen työfysioterapeutiltasi.

*Lisätietoa:*

<https://www.terveysturku.fi>



Kuvassa LRTT Porin yksikön työfysioterapeutit: Miia, Merja, Kati ja Niina  
Kuvaaja: LRTT



# Uni ja palautuminen jaksamisen tukena



**Susanna Koivula**

Työterveyshoitaja/ uniohjaaja ja CBT-I unettomuusterapeutti  
Länsirannikon Työterveys, Porin yksikkö

## Unettomuuden lääkkeetön hoito

Työskentelen Länsirannikon Työterveyden Porin yksikössä työterveyshoitajana ja uniohjaajana.

Sata-alueen työntekijä voi varata vastaanotolleni ajan unettomuuden lääkkeetöntä hoitoa varten. Olen pitänyt myös Sata-alueen henkilöstölle unen- ja palautumisen Teams-ryhmiä.

Lääkkeettömän unettomuuden hoidon tavoitteena on unettomuuden vähentäminen ja palautumisen tehostaminen, jolloin yleensä elämänlaatu, jaksaminen ja terveys kohenevat.

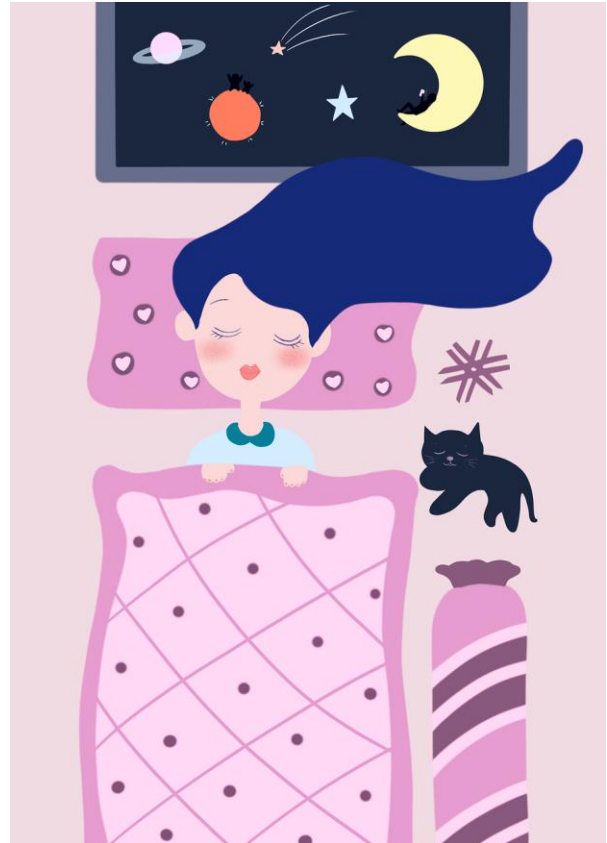
Me työterveyshuollossa pyrimme panostamaan unettomuuden ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen hoitoon työkyvyn tukemiseksi.

Unen edellytyksenä on, että valveen aikana on kertynyt riittävästi unipainetta, unijakso sijoittuu vuorokausirytmien oikeaan vaiheeseen sekä mieli ja keho ovat riittävän rentoutuneita. Lisäksi unenhuoltoseikat, kuten liikunta, ravitsemus, iltarutiinit, uni-valverytmi, nukkumisergonomia ja arjen haasteiden mahdollisimman hyvä hallinta tulisi olla kunnossa hyvän unen saavuttamiseksi. Uni ei tule yrittämällä!

Fysiologista ja psykologista palautumista tapahtuu aktiivisesti ja passiivisesti. Palautumisesta suurin osa tapahtuu unen aikana. Tarpeeksi pitkä ja hyvänlaatuinen uni on palautumisen perusta. Yöunesta ei kannata nipistää aikaa muulle tekemiselle. Riittäväällä päivittäisellä palautumisella saadaan hermosto rauhoitettua, joka heijastuu myös myönteisesti uneen.

Vapaa-ajalla tulisi tehdä edes vähän jotain palauttavaa ja rentouttavaa, joka mahdollistaa irtioton työstä.

Kullakin on omat yksilölliset tavat palautua. Hyviä palautumisen keinoja unen lisäksi ovat työn tauotus, ulkoilu, liikunta, sosiaaliset suhteet, leppäily ja harrastukset.



Kuva: Pixabay

# Kysymyspalsta- Miten ravinto vaikuttaa työssä jaksamiseen, palautumiseen ja työkykyyn?



*Miten syömmme työpäivänä ja vapaa-ajalla vaikuttaa työssä jaksamiseen, siitä palautumiseen sekä pidemmällä aikavälillä myös työkykyymme. Työ- ja vapaaaikana toteutetulla terveyttä edistävällä ruokavaliolla voimme edistää hyvinvointiamme niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Terveyttä edistävä ruokavalio vähentää riskiä sairastua moniin eri sairauksiin sekä tukee tuki- ja liikuntaelinten hyvinvointia yhdessä liikunnan kanssa.*

*Terveellisten aterioiden ja välipalojen valitsemisella on väliä. Sokeriset välipalat antavat nopeaa energiaa, mutta ne eivät ole jaksamisen kannalta paras vaihtoehto. Väsyneenä ja huonosti nukutun yön jälkeen makeat ja rasvaiset herkut houkuttelevat tavallista enemmän ja tavallisen ruoan sijasta päädytään helpommin naposteluun. Väsyneenä valitsemamme vaihtoehdot voivat olla ravintoarvoltaan heikompia. Useat meistä tekevät vuorotyötä ja vuorotyö lisää monella väsymystä. Varsinkin öisin voi olla hankalaa valita terveellisempiä vaihtoehtoja. Alla muutamia vinkkejä, joilla voit ylläpitää hyvää ravitsemusta myös työpäivän aikana.*

- Säännöllinen ateriarytmi, syö 3-5h välein.
- Syö yksi isompi ateria työpäivän (8h) aikana lautasmallin mukaisesti.
- Suosi jokaisella aterialla kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Tiesitkö, että tavoite on 500- 800g päivässä?
- Pakkaa mukaan terveellisiä välipaloja, esimerkiksi pähkinöitä, rahkaa, jogurttia, hedelmiä, marjoja.
- Vertaile esim. lisätyn sokerin ja suolan määrää ja pyri valitsemaan terveellisempi.
- Valmiiksi pakatut eväät helpottavat tekemään parempia valintoja.
- Muista juoda vettä päivän aikana.
- Pidä ruokatauko muualla kuin työpisteesi vieressä.

- Voit käyttää sydänmerkkiä apuna hyviin valintoihin. [Sydänmerkki tuotteet](#) | [Sydänmerkki](#)
- Jos teet yövuoroja, pyri syömään isompi ateria ennen kello 1:00 ja suosi öisin kevyempiä aterioita  
→ runsasrasvaiset ruoat voivat lisätä väsymystä ja vatsavaivoja
- Yövuoroissa on hyvä nauttia riittävästi nesteitä, vähennä kuitenkin kahvin juontia puolen yön jälkeen sekä muiden nesteiden nauttimista muutamaa tuntia ennen nukkumaan menoa, jotta et joudu heräämään vessaan. Riittävä unen saanti on tärkeää.



# Autonominen työvuorosuunnittelu – Tukena jaksamisessa

Mia Ruuhikorpi ja Satu Yletyinen

Mia: Näytteenoton menetelmävastaava, Satu: Osastonhoitaja  
Laboratorio

Meidän työyksikössämme Satasairaalan Päivystävässä laboratoriossa käytetään autonomista työvuorosuunnittelua. Työntekijöillä on varattavissa noin 30 erilaista työvuoroa jokaisessa listassa oman osaamisensa mukaan. Jokainen pyrkii huomioimaan oman jaksamisen kannalta tärkeät asiat omassa listasuunnittelussa sekä yksikön toimintaan vaikuttavat tekijät. Miten tällaiseen tilanteeseen on päädytty?

Meillä työvuorolistat suunnitellaan kahdessa vaiheessa, ”nopeat syö hitaat” -vaikutusta on pyritty minimoimaan. Ensimmäisessä vaiheessa työvuorolistaan saa suunnitella yhden vapaan viikonlopun, yhden viikonlopun töitä sekä mahdolliset yövuorot.

Kun listantekijämme ilmoittavat työvuorolistan avautuneen vaiheeseen kaksi, työvuorolistaa saa suunnitella oman osaamisensa puitteissa vapaasti. Jokaisen tulee huomioida kuitenkin aina työyksikön toiminta,



tasapuolisuus, oma työaika ja hyvä työvuoroergonomia. Meillä kaksi laboratoriohoitajaa hienosäätää työntekijöiden itse suunnittelemaa työvuorolistoja, vastuu työyksikön toiminnasta on kuitenkin aina viime kädessä esihenkilöillä.

Työvuorolistojen tekoon on luotu tarkat pelisäännöt toiminnan sujuvuuden ylläpitämiseksi. Hyvien yhteisten pelisääntöjen kautta pystymme luomaan jokaiselle mahdollisuuden vaikuttaa mahdollisimman paljon omaan jaksamiseen sekä myös oman osaamisen ylläpitoon. Pelisääntöjen, niiden noudattamisen ja oman osaamisen ylläpidon kautta tuomme työntekijöille positiivista energiaa työhön ja arkeen.

Työvuorosuunnittelun pelisääntöjä muokataan tarpeen mukaan. Pyhäpäiviä sisältäviin listoihin luodaan omat säännöt, jolloin jokaisella on mahdollisuus toivoa pyhävuoroja. Meillä on käytössä työaikaan sidotut prioriteettivapaatoiveet; jos työntekijä tekee 100 % työaikaan prioriteettivapaatoiveita on kaksi, muuten yksi. Näitä vapaatoiveita listantekijät eivät muuta, ilman keskustelua työntekijän kanssa.

Listantekijämme tiedottavat aktiivisesti listoihin liittyvistä asioista viikoittaisissa palaverissa ja työyksikön viestintäkanavissa. He myös järjestävät tarvittaessa koulutuksia ja perehdytyksiä listan suunnitteluun.

## Virikekanalasta virtaa työpäiviin!



**Hanna-Mari Bragge**

Kliininen asiantuntija  
Laboratorio

Virikekanala on Päivystävän laboratorion henkilökunnan keskuudessa tunnettu konsepti, se tarjoaa työarkeen iloa, yhteenkuuluvuutta ja rentoa tunnelmaa. Virikekanala toimii vapaaehtoisten jäsenten toimesta ja kaikilla on sama, yhteinen innostus kehittää työyhteisön työhyvinvointia. Virikekanalassa vapaaehtoisuus tarjoaa mahdollisuuden osallistua juuri sen verran kuin haluaa ja pystyy. Virikekanalan ytimessä on ajatus siitä, että hyvinvoiva työntekijä jaksaa paremmin, viihtyy työssään ja kokee olevansa osa merkityksellistä yhteisöä.

Virikekanala toimii organisoivana tahona niin töissä kuin vapaa-ajalla tapahtuvalle toiminnalle. Ideat toimintaan kerätään suoraan työkavereilta. Se voi olla yhteistä liikuntaa kuten jalkapallotreenit, kulttuuria teatterin parissa tai kädentöitä, kuten rottinkitähtikurssi. Mahdollisesta maksusta huolehtii osallistuja; Virikekanala toimii osaltaan järjestäjänä ja yhdistävänä voimana. Toiminta yhdistää laboratorion eri ammattiryhmien työntekijöitä ja madaltaa kynnystä kommunikointiin - yhdessä nauraminen ja asioiden kokeminen luo parempaa

vuorovaikutusta myös haastaviin työtilanteisiin.

Virikekanala koetaan myös yhtenä pitovoimatekijänä. Toiminta antaa viestin, että tässä yksikössä välitetään työkaverista ja jokainen työntekijä on arvokas osa yhteisöä. Virikekanala ei ole vain yhdessä järjestettyjä

brunsseja tai uusia lajikokeiluita – se on yksi työyhteisön voimavaroista, joka heijastuu suoraan arjen sujuvuuteen.

Tekstin kirjoittaneet:  
Virikelanalan jäsenet Heidi, Roosa-Maaria, Mia, Sari ja Tinja sekä Hanna-Mari



Erilaisia Virikelanalan järjestämiä aktiviteetteja.  
Kuva: laboratorion työntekijät

## Asiantuntijoilla on asiaa



**Matilda Meusel**

Kliinisen hoitotyön asiantuntija, sairaanhoitaja  
Operatiivinen klinikkaryhmä, Kirurgian osasto 2

### Potilaskuljetuksen kehittämisen pilotti vähensi hoitajien työn kuormitusta

Viime vuonna testasimme pilottia, jossa Satasairaalan potilaskuljettajat kuljettivat siirtokriteerit täyttävät potilaat heräämöstä osastoille. Tällainen toiminta on jo käytössä monessa sairaalassa Suomessa.

Potilaskuljettaja oli myös töissä lauantaisin pilotin ajan. Tällöin hänen vastuulleen kuuluivat Satasairaalan kaikkien vuodeosastojen kuvantamiskuljetukset.

Heräämökuljetusten osalta pilotti rajattiin koskemaan pääasiassa Satasairaalan kirurgisia osastoja.

Pilotin onnistumista mitattiin vertaamalla aiempaa toimintaa pilotin aikaiseen toimintaan. Vertailussa tarkasteltiin heräämön odotusaikoja, kuljetuksiin kuluvaan aikaan sekä mm. työn kuormittavuuden lisääntymistä tai vähentymistä loppukyselyiden avulla.

Heräämön odotusajat lyhentyivät huomattavasti pilotin aikana, yli puolella aikaisemmasta. Kuljetuksiin kuluvista ajoista pystyttiin laskea, kuinka paljon sairaanhoitajan työaika kuluu heräämöhakuihin työpäivän aikana, sekä kuinka paljon hoitajien työaika kului lauantaisin

kuvantamiskuljetuksiin, esimerkiksi saatujen tuloksien mukaan yhdeltä osastolta voi kulua hoitajalta jopa 3,5h lauantain työpäivästä potilaiden kuljettamiseen kuvantamiseen ja sieltä takaisin.

Kyselyyn vastanneista hoitajista 92% koki lauantain potilaskuljettajan työvuoron vähentävän työn kuormittavuutta ja 98% oli sitä mieltä, että lauantaisin olisi hyvä olla potilaskuljettaja töissä.

Työhyvinvoinnin näkökulmasta hoitajat niin heräämössä kuin myös osastoilla kokivat työn kuormittavuuden vähentyneen pilotin aikana. Osastoilta 75% hoitajista koki näin ja 87% koki heräämökuljetukset potilaskuljettajan toimesta hyväksi uudistukseksi. Heräämön hoitajista 89% koki työn kuormittavuuden vähentyneen pilotin aikana ja 94% koki uudistuksen hyväksi.

Vaikka pilotti oli lyhyt kokeilu, tulokset yllättivät positiivisuudellaan.

Toimintamalli todettiin toimivaksi pilotin aikana ja on valmis käyttöön. Jatkoon saatiin myös hyviä ehdotuksia toimintamallin parantamiseksi ja nämä ehdotukset on hyvä ottaa huomioon, jos toimintamalli päätetään ottaa tulevaisuudessa käyttöön.

Pilotin tulokset osoittavat, että kun resurssit kohdistetaan oikein, voidaan sillä saada työhyvinvoinnin näkökulmasta hyviä tuloksia.

*Lisää tietoa pilotista tai sen tuloksista saat:  
[matilda.meusel@sata.fi](mailto:matilda.meusel@sata.fi)*

