

Auli Airila
Työterveyslaitos
Terveys ja työkyky -osaamiskeskus
2008

PELASTAJIEN PSYKKINEN JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY JA KEINOT VARHAISEEN PUUTTUMISEEN – KIRJALLISUUSKATSAUS

TIIVISTELMÄ

Pelastusalalla on nähty tärkeäksi kehittää laaja-alaisesti työhyvinvointitoimintaa, jolla voidaan edistää pelastuslaitosten ja –henkilöstön toimintakykyä. Työhyvinvointitoiminnan tulisi kattaa sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät. Tämän ohella olennaista on luoda alalle soveltuvia varhaisen puuttumisen malleja. Tässä kirjallisuuskatsauksessa on tarkasteltu pelastajien psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä erilaisia varhaisen puuttumisen keinoja ja menetelmiä, jotka toimivat osana hyvää työterveyshuoltokäytäntöä ja henkilöstöhallintoa. Selvitys on osa sisäasiainministeriön vuosina 2007–2009 toteutettavaa pelastuslaitosten ja –henkilöstön toimintakykyhanketta, jonka tavoitteena on turvata pelastuslaitosten ja sopimuspalokuntien toimintakyky tulevaisuudessa. Selvitys pohjautuu kirjallisuushakuihin, joita tehtiin niin kansallisista kuin kansainvälisistä tietokannoista koskien vuosina 1990–2007 julkaistuja tieteellisiä artikkeleita ja julkaisuja.

Pelastajien työ sisältää useita työhön, työyhteisöön ja yksittäiseen pelastajaan liittyviä riskitekijöitä, jotka vaikuttavat pelastajien hyvinvointiin. Pelastajia psyykkisesti kuormittavia tekijöitä ovat mm. jatkuva hälytysvalmiudessa oleminen, epäsäännöllinen työaika, tilanteiden ennakoimattomuus ja nopeatempoisuus sekä työhön liittyvä ihmissuhdekuormitus. Samaten erityisen traumaattiset työtilanteet, johtamisen ongelmat sekä sosiaalisen tuen puute kuormittavat pelastajia. Kokonaisvaltaisessa riskienarvioinnissa tulisi huomioida muutkin kuin työhön liittyvät riskit, kuten elintavat ja toiminta vapaa-aikana, ihmissuhteet, asuinympäristö ja liikenne.

Tutkimukset osoittavat pelastajilla olevan paljon erilaisia psyykkisiä oireita, kuten akuuttia ja kroonista stressiä, masennusta ja unihäiriöitä. Suomalaisilla pelastajilla mielenterveyden häiriöt ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiselle heti tuki- ja liikuntaelinsairauksien jälkeen. Useat tutkimukset osoittavat lisäksi pelastajien terveyden ja työkyvyn heikentyvän ikääntymisen myötä.

Pelastajien terveyden ja työkykyisyyden edistäminen on olennaista, jotta työssä jaksettaisiin nykyistä pidempään. Keinoja pelastajien psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykyisyyden arvioimiseen ja mittaamiseen on runsaasti. Arvioinnissa voidaan tarkastella niin työhön, työympäristöön, työyhteisöön kuin yksilöön liittyviä riskitekijöitä, ja se voidaan tehdä mm. havainnoimalla, haastattelemalla tai kyselyn avulla.

Vuorovaikutus ja haastattelu ovat helppoja esimiehen ja työterveyshuollon työkaluja pelastajien psyykkisen hyvinvoinnin selvittämiseksi. Kyselyjä voidaan hyödyntää systemaattisemman tiedon saamiseksi.

Kuitenkaan kaikki olemassaolevat psyykkisen hyvinvoinnin arviointimittarit eivät riittävän hyvin huomioi pelastustyön erityispiireitä. Tärkeää olisikin tutkia ja arvioida sitä, mitkä menetelmät ja mittarit soveltuvat työterveyshuollon käyttöön pelastajien psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä selvitetessä.

Keinot pelastajien työkykyongelmien varhaiseen puuttumiseen ovat moninaiset. Työnantajalla ja esimiehellä on keskeinen rooli pelastajien työkykyongelmien varhaisessa havaitsemisessa. Myös työntekijällä itsellään on vastuu omasta hyvinvoinnistaan. Samaten työterveyshuolto on tärkeä kumppani varhaisen puuttumisen prosessissa. Työterveyshuoltojen olisi määräaikaistarkastusten yhteydessä kiinnitettävä pelastajien fyysisen toimintakyvyn ohella huomiota myös pelastajien psyykkiseen hyvinvointiin. Myös työterveyshuoltohenkilöstön asiantuntemus pelastusalan erityispiirteistä on tärkeää.

Varhaisen puuttumisen tulee olla osa organisaation suunnitelmallista, tietoista sekä jatkuvaa toimintaa, jota myös seurataan ja arvioidaan. Varhainen puuttuminen edellyttää eri osapuolten sitoutumista ja luottamuksellisuutta. Olennaista ovat yhteisesti sovitut tavoitteet, vastuut, tuki, seuranta ja aikataulut. Hyviä kokemuksia on saatu työkykyongelmien ratkaisemisesta avoimesti yhteistyössä työntekijän, työnantajan ja työterveyshuollon kanssa. Myös olemassaolevien hyvien käytäntöjen ja varhaisen puuttumisen toimintatapojen levittäminen ja niistä tiedottaminen pelastusalalla on tärkeää.

Pelastajien psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen ja esimiestyön rooli on keskeinen. Siten henkilöstöjohtamiseen ja esimiesten valmentamiseen on edelleen panostettava pelastuslaitoksissa. Tiedon lisääminen psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä tulisi ulottaa myös pelastajien perus- ja täydennyskoulutukseen. Kun pelastushenkilöstöllä on tietoa työn psyykkisistä kuormitustekijöistä sekä keinoista selviytyä psyykkisesti kuormittavista työtilanteista, voidaan pelastajien työkykyongelmia ehkäistä. Ylipäätään henkisistä ongelmista puhuminen pitäisi tehdä hyväksytyksi. Myös pelastajien asennoitumista muutosta, työn kehittämistä ja erilaisia uravaihtoehtoja kohtaan on selvitettävä tarkemmin.

Lisätietoa tarvittaisiin pelastajien kokemasta kokonaiskuormituksesta, joka muodostuu yksilön lisäksi niin työhön, työympäristöön kuin ympäröivään yhteiskuntaan liittyvistä fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Tällä hetkellä tutkimustieto on kauttaaltaan pirstaloitunut niin, että fyysisiä ja psyykkisiä tekijöitä tarkastellaan usein erikseen. Ongelmana on lisäksi ajantasaisen tiedon puuttuminen suomalaisten pelastajien psyykkisistä oireista ja toimintakyvystä.