

# TYÖHYVINVOINTIA MONIAMMATILLISESTI

Etelä-Savon sairaanhoitopiiri

# Toimintaympäristö

## SAIRAANHOITOPAIIRIT



# POWE – Työiästä Poweria

- osana Vete VT –osahanketta
- toteutettiin ajalla 31.8.2009 – 30.6.2011 Etelä-Savon sairaanhoitopiirissä ja sen alueella
- pilotoinneissa kohderyhmänä vuodeosastojen henkilökunta (lääkäri, sh, ph/mth, os.siht., laitoshuoltaja jne.)
- työhyvinvointia tukevien toimien pilotoinneissa
  - Etelä-Savon sairaanhoitopiirin vuodeosastot (14)
  - Kangasniemen terveyskeskuksen vuodeosasto (1)
  - Pieksämäen sairaalan vuodeosastot (4)

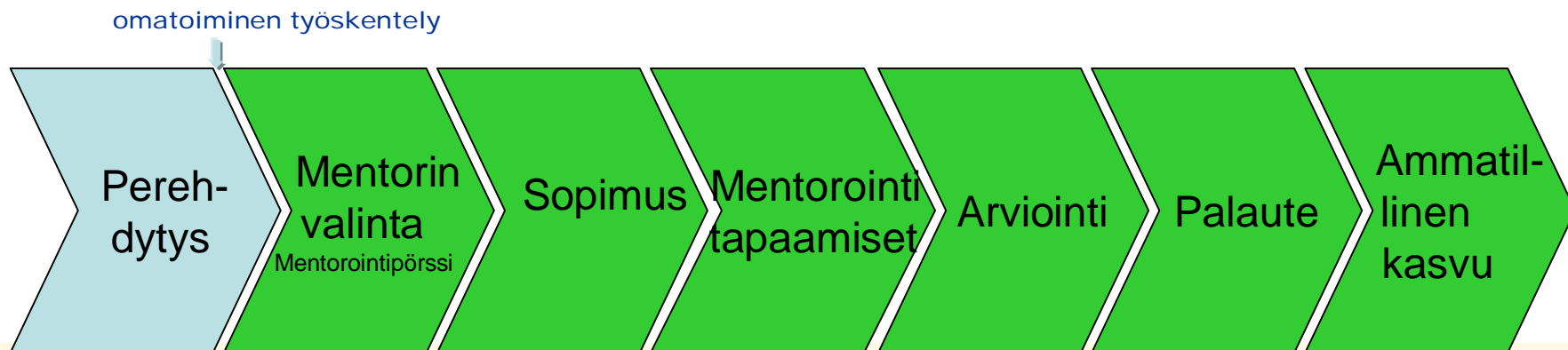
# Tausta

- alueen vetovoimaisuus
- terveydenhuoltoalan vetovoimaisuus / rekrytointi
  - pula osaajista
  - kilpailu osaajista
- eri-ikäisten työntekijöiden tarpeet ja niihin vastaaminen
  - keinot
- henkilökunnan eläköityminen
  - kuinka pystyä työskentelemään eläkeikään saakka? tai vähän pidempään?

# Tavoitteet

1. Ikäohjelma tukemaan eri-ikäisten työntekijöiden työtä.
2. Työhyvinvointia tukevien ohjeiden ja tukitoimet kokoaminen yhteen. Sähköisen Esimiehen työkalupakin kokoaminen.
3. Kuvatut mentorointimallit hoitohenkilöstölle ja lähiesimiehille
4. Terveydenhuoltoon soveltuvan Riskienarviointi –lomakkeen laatiminen yhdessä turvallisuusalan asiantuntijoiden kanssa.
5. Toteutettu koulutusohjelma:
  - Ikäjohtaminen esimiestyönä
  - Työvuorosunnittelu: autonomiaa, ergonomiaa ja hyvinvointia
  - Tiikerinloikka työniloon – vastavuoroisuus ja toiveikkuus työnilon ja tuloksellisuuden lähteenä
  - Mentorointi terveydenhuollossa

# Mentorointiprosessi



**Mentorointimallit**  
Lähiesimiehille  
Työntekijöille  
Opiskelijoille

# Sähköinen lähiesimiehen työkalupakki

REKRYTOINTI	PEREHTYMI- NEN	PALVELUSSUHDE	TYÖTERVEYS JA TYÖHYVINVOINTI	TYÖSUOJELU JA TYÖTURVALLISU S	OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
<b>Rekrytointiyk- sikkö</b> - Sijaistarvetilaus - Ilmoitus ylihoita- jalle - Avoimet työpai- kat - Sijaisuudet  Kelpoisuusvaati- mukset  Rikostaustan selvittäminen  Hakeutuminen työhön toiseen työyksikköön  Palvelussuhdeasun- not	Perehtymisop- paat Perehtymisohje lma Henkilökortti ja avaimet Ruokailu Suojavaatetus Atk-asiat Tietoturvalli- suus Käyttäjätunnus Potilasturvalli- suus  Kartat Pysäköintiasiat	Työsopimus/virkamää- räys Palvelutodistus Työaika Palkka-asiat Tehtäväsiirto Kutsuraha Lisätyöt Keskeytykset - Vuosilomat - Matkustaminen Puhelin Sivutoimet Eläkeasiat Muistaminen Lääkäreiden hälytystyö	Työterveyshuolto Sairauspoissaolot Varhainen tuki Vastuumatriisi Päihdeohjelma Näyttöpäätelasit Henkisen kuormittumisen hallinta Työhyvinvointi- hankkeet Tupakoinnin lopet- taminen Työkyvyttömyys- eläke Kuntoutustuki	Turvallisuusohjeet Turvallisuuspoik- keama Sähköinen tapatur- mailmoitus Riskienhallinta Palo- ja pelastusohje Henkinen väkivalta ja kiusaaminen Työsuojelun toimin- taohjelma Työsuojelutoimikun- ta	Kehityskeskuste- lu Koulutus - sisäinen - ulkoinen - lyhytkestoinen - pitkäkestoinen - ulkomaankou- lutus - aineistot Koulutusvapaat Kehittämistyö- hön osallistu- minen Opiskelijakor- vaukset Työnohjaus Työkierto - sisäinen - alueellinen Mentorointi

# Terveydenhuollon toimipisteiden Riskien arvioinnin apulomake

- ei korvaa BS 8800 –lomaketta, vaan täydentää sitä terveydenhuollon toimipisteiden osalta
  
- sisältö:
  - Kemialliset ja biologiset vaaratekijät
  - Tapaturman vaarat
  - Henkinen kuormittuminen
  - Ergonomia
  - Fysikaaliset vaaratekijät

# Terveydenhuollon toimipisteiden Riskien arvioinnin apulomake jatkuu

## HENKINEN KUORMITTUMINEN

Henkinen kuormittuminen tarkoittaa työn aiheuttamaa henkistä yli- tai alikuormittumista. Tarkistuslistassa on mainittu yleisesti tunnettuja uupumisen ja stressin lähteitä.

Asian kuvaus	Kyllä	Ei	Tyypillinen riski	Toimenpiteet, toteuttaja
Työntekijät hoitavat sekavia potilaita, joiden kanssa on vaikea viestiä				
Työntekijät työskentelevät useasti yksin ns. vierihoidtajana				
Työntekijät joutuvat sopeutumaan usein vaihtuvien työntekijöiden uudenlaisiin työmenetelmiin useasti				
Hoitaja työskentelee yksin työyksikössä				

# Työhyvinvointi pilotoinnit

Korva acupunktio	<ul style="list-style-type: none"><li>+ kipujen lieventyminen (niska-hartia, pää, selkä)</li><li>+ unihäiriöiden väheneminen</li><li>+ unen syvyys parantunut</li><li>+ hoidon jälkeen olo miellyttävän rentoutunut</li><li>+ halpa</li><li>- neulojen laittaminen pistää</li><li>- hoidon aikana pistokohdassa painontunnetta</li><li>- vaatii koulutetun antajan</li></ul>
Lyhytkestoiset rentoutukset (n.5-10 min/kerta)	<ul style="list-style-type: none"><li>+ vaikutus palautumiseen positiivinen</li><li>+ virkeystila työpäivän aikana pysynyt</li><li>+ mahdollisuus toteuttaa työn lomassa</li><li>+ halpa</li><li>- vaatii viitseliäisyyttä</li><li>- vaatii rauhallisen tilan</li></ul>
Rentoutusterapia (75min/kerta)	<ul style="list-style-type: none"><li>+ olo jälkeinpäin miellyttävän rentoutunut</li><li>+ vaikutus palautumiseen positiivinen (Firstbeat-mittaus)</li><li>+ mittauksen mukaan vaikutusta myös seuraavien päivien voimavaroihin</li><li>- vie aikaa</li><li>- hinnakas</li></ul>

Liikunnalliset haastekampanjat	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ liikkumisen määrä lisääntyi kaikilla osallistujilla</li> <li>+ vaikutus yhteishenkeen positiivinen</li> <li>+ painon lasku</li> <li>+ ilmainen</li> <li>- sosiaalinen paine joillekin osallistujille ahdistavaa</li> </ul>
Työajalla tapahtuvat ohjatut liikunnalliset ryhmät	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ lisäsi hieman liikkumisen määrää niillä, jotka eivät normaalisti liiku</li> <li>+ erilaisiin lajeihin tutustuminen</li> <li>+ vaikutus yhteishenkeen positiivinen</li> <li>- hinnakas (ryhmän hinta + työaika)</li> </ul>
Fa (Fysioakustinen tuoli)	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ rentoutumisen tunne lisääntyi</li> <li>+ vaikutus palautumiseen positiivinen</li> <li>+ stressin tunne väheni</li> <li>- ei sovi kaikille</li> </ul>
Inbodymittaus	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ lisäsi huomion kiinnittämistä omaan hyvinvointiin, painonhallintaan ja liikuntaan</li> <li>- hinnakas</li> <li>- osa koki palautetiedon liian ahdistavana</li> </ul>
Firstbeat – hyvinvointimittaus	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ henkilökohtainen palaute omista voimavaroista ja palautumisesta</li> <li>- hinnakas</li> <li>- mittauksen toteutus osalle hankalaa</li> </ul>

# Ikäohjelma

- osaksi organisaation henkilöstöstrategiaa
- sisältö
  - yksilön toimintakyvystä huolehtiminen
    - tth, varhaisen tuen malli, kuntouttavat toimenpiteet (mm. ammatillinen koulutus, TYK-kuntoutus, työkokeilu, työaikajärjestelyt), viriketoiminnan tukeminen, työaikaergonomia
  - ammatillisen osaamisen varmistaminen
    - osaamisen kartoitus, perehdytys, täydennyskoulutus, urakehitys, työnohjaus, työkierto, mentorointi
  - työyhteisön toiminnan kehittäminen
    - esimiestyön kehittäminen, ikäjohtaminen, yksikkökokoukset, kehityskeskustelut, työyhteisökyselyt
  - työn kehittäminen
    - toimintaprosessien kuvaus ja kehittäminen
  - työympäristön parantaminen
    - riskien arvioinnit, työpaikkakäynnit

# KIITOS!

Anri Mihailov  
projektisuunnittelija  
POWE – Työiästä Poweria  
Etelä-Savon sairaanhoitopiiri

[anri.mihailov@esshp.fi](mailto:anri.mihailov@esshp.fi)

044 – 351 9639