

Urologisen hoitajan työssä jaksaminen – kuinka ehkäistä työuupumusta ja pärjätä potilaiden ahdistuksen kanssa

LT Heidi Penttinen,
Syöpätautien erikoislääkäri, psykoterapeutti
Ylilääkäri Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Erikoislääkärikonsultti Kymenhva
Asiantuntijalääkäri PVK
28.4.2026



Sidonnaisuudet

- Kongressimatkoja: BMS, GSK, Ipsen, Merck, Novartis, Pierre Fabre, Roche, Sanofi
- Asiantuntijapalkkioita: Amgen, Bayer, Novartis, Pfizer, Sanofi
- Luentoja: Amgen, Astellas, Bayer, Boehringer-Ingelheim, Merck, Pfizer, Roche, Sanofi

Miksi minua pyydettiin puhumaan tänne?

MITÄ TEIN ENNEN:

- sulkapallo
- tanssiminen
- piirtäminen & maalaaminen
- luova kirjoittaminen
- ystävien tapaaminen
- juhlien järjestäminen



MITÄ TEEN NYKYÄÄN:

- työ
- TV:n katselu
- Vodka

Mikä tämän esityksen tavoite on?

- Tunnistaa liian suuri työkuormitus
- Saada keinoja työuupumuksen ehkäisemiseksi
- Saada neuvoja ahdistuneen potilaan kohtaamiseen, ja sitä kautta sekä oman että potilaan hyvinvoinnin parantamiseen

Syövän hoito on vaativaa erikoissairaanhoitoa

- Tablettihoitojen ja potilasmäärien lisääntyä hoitajilla on yhä enemmän vastuuta.
- Virheet työssä saattavat johtaa potilaan kuolemaan.
- Kärsimyksen ja kuoleman kohtaamista
- Byrokratia ja kirjaaminen lisääntynyt
- Avustava henkilökunta vähentynyt

Hyvät ja huonot puolet (syöpä)sairaanhoitajan työssä

- Hyvää:
 - mielekäs/merkityksellinen työ 37 %
 - oma käsitys elämästä parantunut 30 %
 - empatian kokemus 14 %
- Huonoa:
 - uupumus 59 %
 - selviytyminen potilaan psykososiaalisten ongelmien kanssa 26 %
 - kuoleman kohtaaminen 24 %

Työuupumus eli burn out

- Työhön liittyvä stressi-oireyhtymä, joka häiritsee täysipainoista työstä suoriutumista.
- Syntyy pitkään jatkuneesta altistumisesta työperäiselle stressille.
- Sen kehittymiseen vaikuttavat työntekijän persoona ja stressinhallintakeinot sekä työpaikan työolosuhteet ja potilaista johtuva emotionaalinen kuormitus.
- Työssä erityisesti työn vaatimusten ja resurssitekijöiden epäsuhta altistaa uupumiselle.
- Työuupumus ei ole sairaus.

Burnoutin oireita

- Emotionaalinen väsymys, empatia vähenee
- Kyynisyys
- Tunne tehottomuudesta
- Uniongelmat
- Fyysisiä oireita ja vaivoja
- Töihin tulo tuntuu jatkuvasti pahalta
- Virheiden tekeminen töissä
- Työasiat pyörivät mielessä vapaa-ajalla; palautuminen työstä on heikentynyt



Työperäisen stressin vaiheet

1. Kaikki hyvin

- Ajatus työhön ryhtymisestä ei ahdistaa
- Sopiva määrä stressiä pitää virkeänä

2. Yrittämistä ääri rajoilla

- ärtymys, väsymys, univaikeuksia, lisääntynyt alkoholinkäyttö, vaikeuksia nauttia seksistä



3. Voimavarat lopussa

- uupumus, uniongelmat, muistivaikeudet, heikentynyt aloitekyky, alentunut mieliala, yliherkkyys, itkuisuus, toivottomuus, välinpitämättömyys

Mikä sairaanhoitajaa stressaa?

- Ahdistunut/vaativa potilas
- Kuoleva potilas
- Hankalat omaiset
- Vastuuta pakoileva lääkäri
- Mahdollinen tekeillä oleva hoitovirhe vaikeiden toksisten lääkkeiden kanssa säätäessä
- Kohtuuton/hallitsematon työmäärä
- Ymmärtämätön esimies
- Omat siviilielämän ongelmat (ihmissuhdesotkut, taloudelliset huolet, sairaudet)

Työhyvinvointia edistävät yksilön taidot

- Omien vahvuuksien tunnistaminen (ja mahdollisuus käyttää niitä)
- Oman toiminnan analysointi
- Terveiden rajojen asettaminen
- Tunteiden säätely
- Realistiset odotukset
- Tarkoituksen löytäminen omasta työstä
- Pitkäaikainen sitoutuminen



Työhyvinvointia edistävät työpaikkaan liittyvät tekijät

- Mahdollisuus vaikuttaa omaan työnkuvaan
- Riittävä ammattitaito, mahdollisuus kouluttautua
- Selkeät tavoitteet ja strukturoitu palkitsemisjärjestelmä
- Tiimityö, konsultaatiomahdollisuus
- Työntekijöiden tasavertainen kohtelu, läpinäkyvyys
- Yhteiset arvot
- Kohtuullinen työkuorma ja tarvittaessa sen kalibrointi

Miten hallita stressiä töissä?

- Älä jää hautomaan ongelmia, yritä ratkaista ne.
- Aseta töille tärkeysjärjestys
- Oma päätös siitä, mikä on kohtuullinen työaika
- Jos haluat vastata ei, vastaa ei, äläkä ehkä!
- Pohdi mahdollisuuksiasi: Voitko olla tyytyväinen nykyisessä työssäsi? Mitkä ovat vaihtoehdot?

Mitä vapaa-ajalla voi tehdä helpottaakseen työstressiä?

- Varaa 20-30 min huoliaikaa päivässä.
- Kiitollisuuspäiväkirja
- Rentoudu ja irtaudu työstä.
- Aloita uusi harrastus.
- Pidä yhteyttä ystäviin.
- Pohdi, mitä olet oppinut vaikeista asioista ja ajoista.

Hyvä sairaanhoitaja

- Potilaan hoitoon liittyvä tieto ja osaaminen
- Osaa muuttaa tiedon potilaalle ymmärrettävään muotoon
- Taitava toteuttamaan hoidot
- Osaa lievittää oireita monin eri keinoin
- Potilaskeskeisyys – aito kiinnostus
- Ylläpitää toivoa ja osaa tarvittaessa lohduttaa

Potilaan onnistuneella kohtaamisella parempaan jaksamiseen?

- Ihminen kaipaa sitä, että joku kohtaisi hänet aidosti ja läsnä olevana
- Hyvä kohtelu ja kohtaaminen todennäköisesti parantaa potilaan hoitomyöntyvyyttä ja jaksamista (sekä vähentää Valviran yhteydenottoja)
- Onnistunut kohtaaminen ja hyvä vuorovaikutus antaa hoitajalle lisää merkityksellisyyttä työhön, parantaa potilaan hoitomyöntyvyyttä ja potilasturvallisuutta.

Onnistuneen vuorovaikutuksen rakentaminen (kokeile kollegaankin)

- Positiivinen ajattelu ja rohkaus
- Hyvien asioiden ja edistysaskelien korostaminen
- Vilpitön ja utelias suhtautuminen potilaaseen, hänen ajatuksiinsa ja yrityksiin vaikuttaa omaan jaksamiseensa on oleellista.
- Myönteisen palautteen antaminen

Mikä ihmeen ahdistus?

- Pelonsekainen tunnetila, johon liittyy osin tietoinen tai tiedostamaton huoli jostain nykyhetkeen tai tulevaisuuteen liittyvästä tapahtumasta.
- Syöpäpotilailla esiintyy yleensä sekamuotoista ahdistuneisuus- ja mielialaoireilua, johon liittyy usein unihäiriöitä.
- Ahdistus voi huonontaa toimintakykyä ja pahimmillaan johtaa itsemurhaan.

Mikä potilasta ahdistaa?

- Syöpädiagnoosi
- Taudin parantumattomaksi toteaminen
- Toimintakyvyn heikkeneminen
- Oman roolin muutos (omassa ympäristössä)
- Oireenmukaiseen hoitoon siirtyminen
- Saattohoitovaihe
- Kuolemanpelko

Potilaan ahdistuksen lievittäminen puhumalla

- On normaalia olla ahdistunut tai peloissaan kuultuaan huonoja uutisia.
- Ahdistus on inhottavaa, mutta vaaratonta.
- Keskustelu ja asioiden rauhallinen läpikäyminen
- Missä tilanteissa ahdistusta on vähemmän?
- Mitä teit silloin?
- Jos ahdistus pitkittyy, sitä voi hoitaa myös lääkkeillä.
- Aina voi ohjata psyk. sos. yksikön tai syöpäyhdistyksen palveluihin

Potilasta kannattaa tukemisen lisäksi myös vastuuttaa ja osallistaa

- Hoito-ohjeiden noudattaminen
- Liikunnan lisääminen/ylläpitäminen
- Terveyttä edistävä ruokavalio
- Painonhallinta
- Tupakoimattomuus
- Psyykkisestä jaksamisesta huolehtiminen

Kuolevan potilaan kohtaaminen

- Ahdistus johtuu usein epätietoisuudesta ja kärsimyksen pelosta.
- Lääketiede ei pysty lohduttamaan kuolevaa, lääkäri ja hoitaja pystyvät.
- Positiivisten elämäkokemusten muistelu
- Ajatus hyvästä kuolemasta helpottaa puhumista.
 - eletty hyvä elämä
 - hyvä kuolinprosessi
 - kuoleman jälkeinen aika

”Hankalan” potilaan kohtaaminen

- Kuuntele
 - keskittynyt potilaan kuuntelu ilman keskeytyksiä
 - läsnäolo viestii kunnioitusta ja lisää luottamusta
- Pahoittele, jos potilas kokee tulleensa kohdelluksi huonosti.
- Kysy, kuinka voit auttaa tai helpottaa tilannetta.

Jäljelle jäävien läheisten huomioiminen

- Mikä parisuhteessa tai potilaan muissa ihmissuhteissa on ollut hyvää?
- Mitä muistoja erityisesti haluat säilyttää?
- ”Olet pitänyt uskomattoman hyvää huolta miehestäsi sairauden aikana, vaikka se on varmasti välillä ollut raskasta.”

Yritä vaikuttaa vain niihin asioihin, mihin pystyt vaikuttamaan



Jos kaiken tämän jälkeen koet uupumusta,
hakeudu työterveyshuoltoon.

PERTTI JARLA

