

**Emma Klemetilä**

LL, erikoislääkäri  
HUS Akuutti Ensihoito, Lääkär helicopter  
Kymsote, Ensihoito, Lääkäriyksikkö



## Järjestelmä syntyi tarpeesta

**Kohtaamme työssämme toisinaan hyvinkin järkyttäviä ja haastavia tilanteita. Defusing-järjestelmä auttaa auttajaa. Ensihoitaja Tero Häkälä kertoo defusing-järjestelmästä Kymenlaakson ensihoidossa ja pelastuslaitoksella.**

► Defusing tarkoittaa kuormittavien työtehtävien jälkipurkua koulutetun, usein samasta organisaatiosta tulevan ohjaajan johdolla (1). Aiheesta on kirjoitettu Finnanestissa aiemmin ensihoidon teemanumerossa 2019 (1). Myös kollega Heinonen sivusi

aihetta kolumnissaan (2). Kymenlaakson ensihoidon ja pelastuslaitoksen defusing-järjestelmä sai alkunsa kymmenen vuotta sitten. Ensihoitaja Tero Häkälä on ollut mukana kehittämässä toimintaa lähes alusta asti. Kysytään häneltä, kuinka kaikki sai alkunsa.

### **Kerro vähän itsestäsi. Kuka olet ja miten olet päätnyt ensihoitoon?**

Olen hoitotason ensihoitaja Kouvolasta, Kymenlaaksosta. Valmistuin sairaanhoitajaksi 1999 ja olen siitä asti toiminut ensihoidossa. Olen suorittanut ensihoidon 30 opintopisteen >>

Kuva 1. Tiesin, että tarvitsen apua, mutta en tiennyt, kuka minua auttaisi.  
Kuva Jesse Kaira, 2021.





Kuva 2. Kuormittavia tilanteita tulee, mutta se on normaalia ja apua on saatavilla. Kuva Jesse Kaira, 2021.

lisäkoulutuksen sekä ensihoidon operatiivisen johtamisen lisäkoulutuksen ja toiminut myös ensihoidon kenttäjohtajana ja ensihoitoesimiehenä.

Kipinä ensihoitoon lienee tullut VPK-toiminnan myötä kuten monella muullakin alalla toimivalla. Lisäksi ala-asteikäisenä minulta murtui käsivarsi koulussa ja minua hoidettiin Kuusankosken aluesairaalassa. Siellä kokenut lääkintävahtimestari osasi erittäin hienosti ottaa huomioon pienen potilaan ja koko perheen ja tästä jäi ajatus, että noin haluaisin itsekin

tulevaisuudessa toimia. Taitava ammattilainen jäi itselleni esikuvaksi läpi opiskelujen ja työuran.

#### **Mistä ajatus defusing-järjestelmän luomiseen lähti?**

Helteisenä kesäpäivänä 2010 toimin ensihoidon kenttäjohtajana, kun alueella tapahtui paha liikenneonnettomuus. Kaksi potilasta kuoli, heistä toinen oli pieni vauva ja kolmas uhri oli vakavasti loukkaantunut. Emme ehtineet palata tehtävän jälkeen asemalle, kun jouduimme

toiselle lapsen elvytystehtävälle. Vielä tämän jälkeen tuli uusi kiireellinen tehtävä, jonka jouduimme hoitamaan ehtimättä välillä syömään ja lepäämään.

Kun pääsimme vihdoin takaisin asemalle, silloinen palopäällikön sijainen Asko Rouhiainen oli meitä vastassa. Hän oli seurannut tehtävien kulkua ja tuolloin yhdessä totesimme, että jonkinlainen jälkipurku tilanteelle tarvitaan. Itse yritin vielä illalla saada jotain apua tiimille ja itselleni ja soittelin eri paikkoihin, mutta ei



ollut olemassa taho, joka olisi voinut asian järjestää. Tilanteen kuormittavuutta lisäsi se, että vuorokauden mittaisesta työvuorosta oli tuolloin vielä puolet jäljellä. Tiesin, että tarvitsen apua, mutta en tiennyt, kuka minua auttaisi. Istuessani tuolloin aseman pesuhuoneen penkillä ajattelin, että en halua, että kukaan joutuu jatkossa samaan tilanteeseen. Tuo ajatus on ollut kantava voima toiminnan käynnistämässä ja kehittämässä.

#### Miten defusing-toiminnan käynnistäminen käytännössä tapahtui?

Heti seuraavassa työvuorossa soitin pelastuspäällikölle defusing-toiminnan käynnistämistä. Hän suhtautui asiaan erittäin myönteisesti ja antoi meille täyden tukensa.

Ryhdyimme Askon kanssa kartoittamaan defusing-ohjaajakoulutuksesta kiinnostuneita ja ilahduttavasti kiinnostusta löytyikin. Itse kävin 2011 kriisityön opintokokonaisuuden. Laadimme hälytysohjeen ja viilasimme käytännön toteutusta. Saman

vuoden aikana saimme toiminnan käyntiin.

Alusta asti ajatus oli, että toiminta on tarkoitettu kaikille tehtäville osallistuneille. Esittelimme toimintamallia sekä vakituiselle ensihoidon ja pelastuksen henkilöstölle, mutta myös ensihoidon yksityisille toimijoille sekä sopimuspalokunnille. Vastaanotto oli pääosin hyvää, joskin soraääniäkin joukkoon mahtui. Alkuun jonkin verran itse pyrimme tarjoamaan istuntoja kuormittavien tehtävien jälkeen ja painotimme jälkipurun tarpeen tunnistamista erityisesti ensihoidon ja pelastuksen tilannejohtajille. Pikkuhiljaa istuntoja alettiin pyytää enenevästi ilman muistuttelua. Täydennyskoulutusta saimme muun muassa Palopäällystöliiton vuosittaisissa henkisen huollon seminaareissa.

#### Miten järjestelmä tällä hetkellä toimii?

Järjestelmä toimii hyvin, ihmiset kokevat sen tarpeellisenä ja toiminnasta tulee positiivista palautetta. Emme toki tee tätä palautteen takia, vaan jotta ihmisten olisi täällä hyvä olla ja työskennellä.

Kuka tahansa voi pyytää istuntoa. Periaatteena on, että ohjaaja hoitaa mahdollisuuksien mukaan kaikki käytännön järjestelyt ja osallistujien tarvitsee vain saapua paikalle sovittuna aikana. Istunto järjestetään mahdollisimman pian kuormittavan tilanteen jälkeen, viimeistään ennen työvuoron päättymistä.

#### Mitä defusing-istunnossa tapahtuu?

Tilaisuus on aina luottamuksellinen eikä kenenkään ole pakko puhua, jos ei halua. Istunnossa käydään läpi tapahtumien kulku ja kaikkien osallisten roolit. Ensijaisesti pyritään kuuntelemaan. Puretaan pois kuormitusta, käydään läpi tunteita ja ajatuksia tehtävän aikana ja sen jälkeen. Kerrotaan, että kaikenlaiset reaktiot ovat normaaleja eikä niitä tarvitse pelätä. Jos reaktiot pitkittyvät tai alkavat häiritä päivittäistä elämää, niin apua voi pyytää uudelleen.

Tavoitteena on työkyvyn palauttaminen raskaan työtehtävän jälkeen. Normalisoidaan tilanne ja ohjataan >>



Kuva 3. Ensihoitaja Tero Häkälä pyrkii työssään kehittämään defusing-järjestelmää yhä paremmin toimivaksi. Kuva Emma Klemettilä, 2021.

ihmisiä arkeen palaamisessa. Tavoitteena on, että ihminen voi lähteä seuraavaan työvuoroon tai seuraavalle keikalle turvallisesti mielin ja sen ajatuksen kanssa, että kuormittavia

### Toiminta on tarkoitettu kaikille tehtäville osallistuneille.

tilanteita tulee, mutta se on normaalia ja apua on saatavilla.

Tarvittaessa voidaan pitää toinen defusing-istunto tai ohjata työntekijä työterveyteen. Jos tarvitaan ammattilaisten ohjaamaa, muodollisempaa debriefing-istuntoa, sen järjestämisestä vastaa työterveys.

### Kymenlaaksossa on reilu vuosi sitten aloittanut myös ensihoidon lääkäriyksikkö. Miten lääkärin mukanaolo on huomioitu defusing-toiminnassa?

Lääkäri saa usein tietoa potilaan voinnista, mikä auttaa koko tiimiä, kun saadaan kuulla, kuinka hoito eteni sairaalassa. Lääkärin rooli ei saa kuitenkaan jäädä siihen, että hän on vain lääketieteellinen asiantuntija. Lääkäri on yhtä lailla työyhteisön jäsen ja hänen tulee saada olla defusing-istunnossa osallistujana kuten muidenkin. On ollut ilo huomata, että lääkäreillämme on positiivinen asenne defusing-toimintaa kohtaan. Tämä madaltaa myös muiden työntekijöiden kynnystä osallistua. Haasteena lääkäreiden osalta on se, että heille on usein vaikea järjestää tuuraajaa pienestä porukasta, jolloin lääkärin irrottaminen työvuorosta voi olla hankalaa. Pyrimme siihen, että ohjaaja huomioisi tämänkin asian istuntoa järjestäessään.

### Miten järjestelmää kehitetään tai tulisi jatkossa kehittää?

Meillä on ohjaajien kesken säännölliset palaverit. Rekrytoimme uusia ohjaajia, jotta pystyisimme varmasti vastaamaan kaikkiin istuntopyyntöihin. Toistaiseksi emme ole joutuneet yhdestäkään pyynnöstä kieltäytymään, mutta pyyntöön on pystyttävä vastaamaan myös juhannus- tai jouluaattona tarvittaessa. Kiinnostusta ohjaajiksi on onneksi ollut. Tällä hetkellä meillä on 17 ohjaajaa ensihoidosta ja pelastuslaitokselta.

Koulutettu vertaistuki on tullut mukaan viime vuosina. Osa ohjaajistamme on myös vertaispurkukoulutettuja. Tämä on hyvä toimintamalli, jos yksittäinen henkilö tarvitsee keskustelutukea tai jonkin tilanteen purkaa. Olemme myös käyneet keskustelua alueen keskussairaalan päivystyksen kanssa siitä, että voisimme tarvittaessa käydä pitämässä heille defusing-istuntoja.

### Miten huolehdit omasta työssä jaksamisestasi?

Työtehtävissä kannattaa välttää tarpeetonta altistumista kuormittaville asioille. Esimerkiksi kaikkien tehtävällä olevien on turha käydä katsomassa vainajaa. Oman ammatillisen osaamisen aktiivinen ylläpitäminen ja kehittäminen vähentää osaltaan työn aiheuttamaa kuormitusta.

Rakas vaimoni on myös terveydenhuoltoalalla, joten saamme toisiltamme vertaistukea. Harrastamme yhdessä lavatanssia ja remontoimme rintamamiestaloa vastapainona työlle. Palopäällikkö Asko on hyvä ystäväni ja keskustelemme paljon myös vapaa-ajalla. Tärkeää on työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan ja aktiivinen irrottautuminen työasioista vapaalla ollessa. Henkisen hyvinvoinnin lisäksi pyrin huolehtimaan fyysisestä hyvinvoinnista ravinnon, liikunnan ja riittävän levon avulla. ■

### Viitteet

1. Aunola A. Työn henkinen vaativuus - uhka jaksamiselle? Finnanest 2019; 52(5): 412–413
2. Heinonen K. Pitäisikö koulutuksessa olla muutakin kuin mediisinaa? Finnanest 2021; 54(1): 89