

Tervetuloa webinaariin!

Hoitotyöntekijän
jaksaminen ja hyvinvointi
Lähihoitaja, aivotyön tekijä



Hei, me
hoidetaan!

Tervetuloa

Niina Laitinen ja Tarja Pajunen, SuPer

#heimehoidetaan! #lähihoitaja #terveysportti
#näyttökäyttöön @Hotus @SuPer @Terveysportti

Hei, me hoidetaan! 7.10.2025 klo 16:00-18:15

Työhyvinvointi ja jaksaminen

Klo 16:00-16:05 Tervetuloa

Tarja Pajunen, SuPer ry

Klo 16:05-16:30 Työuupumus lähihoitajan työssä

Niina Laitinen, lähihoitaja,
asiantuntija, SuPer ry

Klo 16:30-16:55 Eettinen kuorma hoivatyössä

Anna-Liisa Arjama, lähihoitaja, sh
AMK, TtM, väitöskirjatutkija,
Duodecim

Klo 16:55-17:00 Lyhyt yhteenveto

Klo 17:00-17:15 TAUKO

Lähihoitaja, aivotyön tekijä

Klo 17:15-17:20 Jatketaan webinaaria

Tarja Pajunen, SuPer ry

Klo 17:20-17:40 Lähihoitajan työ on aivotyötä

Niina Laitinen, lähihoitaja,
asiantuntija, SuPer ry

**Klo 17:40-18:10 Moraalinen rohkeus hoitotyön
voimavarana**

Elina Pajakoski, TtT

Klo 18:10-18:15 Mistä tietoa ja tukea

Klo -18:15 Tilaisuus päättyy

Hei, me
hoidetaan!

Palautteesi on tärkeä



<https://q.surveypal.com/Hei--me-hoidetaan!-7.10.2025>

Hei, me hoidetaan! 7.10.2025 klo 16:00-17:00

Työhyvinvointi ja jaksaminen

Hei, me
hoidetaan!

Klo 16:00-16:05 Tervetuloa

Niina Laitinen ja Tarja Pajunen, SuPer ry

Klo 16:05-16:30 Työuupumus lähihoitajan työssä

Niina Laitinen, lähihoitaja, SuPer ry

Klo 16:30-16:55 Eettinen kuorma hoivatyössä

Anna-Liisa Arjama, lähihoitaja, sh AMK, TtM, väitöskirjatutkija,
Duodecim

Klo 16:55-17:00 Lyhyt yhteenveto

Klo 17:00-17:15 TAUKO

Hei, me
hoidetaan!

Tervetuloa

Niina Laitinen ja Tarja Pajunen, SuPer

#heimehoidetaan! #lähihoitaja #terveysportti
#näyttökäyttöön @Hotus @SuPer @Terveysportti

Työuupumus lähihoitajan työssä

Niina Laitinen, lähihoitaja, sopimusasiantuntija,
Super ry



"Se oli yksi sunnuntai-aamu kun heräsin ja olo oli hirveä. Sydän hakkasi ja pyörrytti. Olin ihan varma että kuolen varmaan seuraavaksi. Ymmärsin kyllä että nyt en voi töihin lähteä ja pahoitellen soitin yksikköön mihin minun piti mennä ja kerroin että olen menossa ensiapuun. Yökö onneksi sanoi "nyt ala jo mennä, kyllä nää hommat täällä hoituu"

Työuupumus
lähihoitajan
työssä

- Tyypilliset uupujat ovat hyvin kunnollisia ja tunnollisia työntekijöitä, jotka haluavat tehdä työnsä hyvin olosuhteista riippumatta.
- Hoivatyö erityisen altistava tekijä työuupumukselle.
- Usein uupunut työntekijä yrittää selviytyä hampaat irvessä. Mitä kauemmin uupumus jatkuu, sitä vaikeampaa asiasta on kertoa.
- Työuupumuksen hoidon suhteen ongelma usein siinä, että sitä lähdetään ratkomaan yksilökeskeisesti – *ei ratkea sillä että henkilö on sairauslomalla hetken ja palaa samaan tilanteeseen missä oltiin ennen sairauslomaa.*

Työuupumus
lähihoitajan
työssä

- Paluu työyhteisöön ja työpaikalle on kriittinen vaihe, joka ratkaisee työntekijän tulevaisuuden työyhteisössä.
- Yhteistyö työterveyden kanssa tärkeää.
- Työntekijää ei jätetä yksin sairausloman ajaksi.

→ *Viisas lähiesihenkilö tekee tiivistä yhteistyötä työterveyshuollon kanssa ja varmistaa, että uupunut ei palaa liian nopeasti ylikuormitusta aiheuttaviin tehtäviin.*

Työuupumus
lähihoitajan
työssä

- Uupumisoireita on monenlaisia ja ne ovat yksilöllisiä. *Työuupumus kuitenkin liittyy selkeästi työhön.*
- Kansainvälisen määritelmän mukaan työuupumus on tila, joka kehittyy työpaikan vaatimusten ylittäessä jatkuvasti työntekijän voimavarat. Työuupumuksen määrittävät kolme tekijää:
 1. *Uupumuksen tunne, tunne vähäisistä voimavaroista*
 2. *Kyynisyyden, negatiivisuuden ja etäisyyden tunteet omaa työtä kohtaan*
 3. *Työtehokkuuden vähentyminen*

Työuupumus
lähihoitajan
työssä

Mites sitten hoito?

- *Lepo! – kehon pitää palautua kuormituksesta.*
- *Ajattelumallien tarkastelu – mikä kuormitusta aiheuttaa?*
- *Pikkuhiljaa kiinni arkeen.*
- *Hyvä muistaa, että voi jättää pitkäaikaisiakin jälkiä. Näistä ei kuitenkaan pidä pelästyä vaan oppia elämään näiden kanssa.*

Työuupumus
lähihoitajan
työssä

*Hei, me
hoidetaan!*

Eettinen kuorma hoivatyössä

Hei me hoidetaan webinaari 7.10. klo 16–18

Lähihoitaja, sh AMK, TtM, väitöskirjatutkija Anna-Liisa Arjama



KUSTANNUS OY DUODECIM

Eettinen kuorma hoivatyössä

Hei me hoidetaan webinaari 7.10. klo 16–18

Lähihoitaja, sh AMK, TtM, väitöskirjatutkija Anna-Liisa Arjama

Taustaa

Ikääntyneiden ympärivuorokautisessa pitkäaikaishoidossa

- Aukkaat ovat monisairaita ja tarvitsevat jatkuvaa apua
- Hoivakodin ovet ovat lukossa
- Hoitosuhde päättyy aina kuolemaan
- Kuntoutuksella saavutetaan vain väliaikaista hyötyä
- Omaiset ovat mukana hoidossa
- Työ vaatii paljon osaamista
- Työ on vuorotyötä
- Työtä tehdään sekä tiimissä että yksin
- Työ sisältää paljon päätöksentekoa
- Monet arvot, periaatteet, lait ja asetukset ohjaavat työtä
- Esihenkilö ja johto saattavat olla etäisiä
- Työt kasautuvat joillekin työntekijöille
- Työ on yhteiskunnallisen keskustelun aiheena



Lähde: Arjama ym. 2023, 2025

Eettisen tarkastelun tasot



Potilas
Ammattilainen
Organisaatio
Yhteiskunta
Maailma

Miltä kuormitus tuntuu?

- Epämukava olo
- Päätöksenteko tuntuu hankalalta
- Tunne siitä, että kaikki ei nyt mennyt oikein
- Stressaantuu helposti, mutta ei saa kiinni mistä se johtuu
- Väsymys
- Kognitiiviset vaikeudet
- Kyynistynyt asenne työtä kohtaan
- Heikentynyt ammatillinen itsetunto



Lähde:

Työterveyslaitos 2022. <https://www.ttl.fi/tyopiste/eettinen-kuormitus-tyossa-kymmenen-kysymysta-ja-vastausta>

Terveyskirjasto, Duodecim 2022. Työuupumus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Lähde: Arjama ym. 2023, 2025

Mitä voin tehdä itse?

Pidä yllä omaa osaamistasi, koska se

- lisää työn hallittavuutta ja auttaa keskittymään asukkaiden ja heidän omaistensa kohtaamiseen
- tukee ammatillista itsetuntoa
- tukee eettistä ilmapiiriä

Huomioi työkaveri.

- Tunnista ja hio omaa vuorovaikutustapaasi
- Arvosta toista
- Opi antamaan ja vastaanottamaan palautetta
- Tunnista läheisten välien aiheuttamat hyödyt ja haitat
- Edistä reilua työnjakoa



Mistä saan tukea jaksamiseen?

Hyvinvointia tukevat rakenteet, esim.

- Kehittämispäivät, koulutus, työvuorosuunnittelu, kehityskeskustelut, viikkopalaverit

Tukea tarvittaessa

- Oma lähipiiri ja verkostot, kollegat, esihenkilö, työterveyshuolto, luottamusmies



Miten organisaatio tukee jaksamista?

- Edistääkö oma työtapani hyvää ilmapiiriä organisaatiossa?
- Jos olen tyytymätön, miten ilmaisen sen?
- Pyydänpö apua silloin kun tarvitsen?
- Onko joustaminen molemminpuolista?



Seuraa oman alasi yhteiskunnallista keskustelua

- Valitse mistä kanavista seuraat yhteiskunnallista keskustelua ja mieti millä tavalla osallistut siihen
- Puhu arvostavasti omasta työstäsi
- Puolusta asukkaita / asiakkaita / potilaita ja omaa työtäsi



Eettinen ilmapiiri tukee jaksamista

Onko työpaikallasi yhteinen ymmärrys siitä,

- mikä on eettisesti oikein
- miten eettisiä päätöksiä tehdään
- miten työntekijät voivat osallistua eettiseen pohdintaan
- miten eettisiä kysymyksiä käsitellään organisaatiossa

Lähteet: Okumoto ym., 2022; Suhonen ym., 2014



Työuupumukselta suojaavia tekijöitä

- Autonomia työssä, hallinnan tunne
- Työyhteisön tuki ja koheesio
- Työnohjaus (yksilö ja ryhmä)
- Hyvä työilmapiiri
- Hallinnon hyvät menettelytavat
- Työorganisaation selkeys
- Työn mielekkyys ja "imu"
- Vahva ja joustava persoonallisuus
- Loman ja vapaa-ajan tyydyttävä sisältö
- Työaikojen ja -määrän yhteensopivuus elämäntilanteen kanssa

Lähteet

Arjama AL, Suhonen R, Kangasniemi M. Ethical issues in long-term care settings: Care workers' lived experiences. *Nurs Ethics*. 2024 Mar-May;31(2-3):213-226

Arjama AL, Suhonen R, Kangasniemi M. Ethical Issues Encountered by Nurse Managers Working With Older Adults in Long-Term Care Settings: A Qualitative Interview Study. *J Nurs Manag*. 2025 May 14;2025:3978256.

Beauchamp T. & Childress J. 1979. *Principles in Biomedical Ethics*. Oxford University Press, Oxford 2019 (8. painos). !e Belmont Report.

Okumoto, A., Yoneyama, S., Miyata, C., & Kinoshita, A. (2022). The relationship between hospital ethical climate and continuing education in nursing ethics. *PLOS ONE*, 17(7), e0269034.

Suhonen, R., Stolt, M., Gustafsson, M.-L., Katajisto, J., & Charalambous, A. (2014). The associations among the ethical climate, the professional practice environment and individualized care in care settings for older people. *Journal of Advanced Nursing*, 70(6), 1356–1368.

Työterveyslaitos 2022. <https://www.ttl.fi/tyopiste/eettinen-kuormitus-tyossa-kymmenen-kysymysta-ja-vastausta>

Terveyskirjasto, Duodecim 2022. Työuupumus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Varjonen ym. 2025. Erilaisia uupumuksena ilmeneviä tiloja. Muistisairaudet. Duodecim

Kiitos mielenkiinnosta!

Ota yhteyttä

anna-liisa.arjama@duodecim.fi

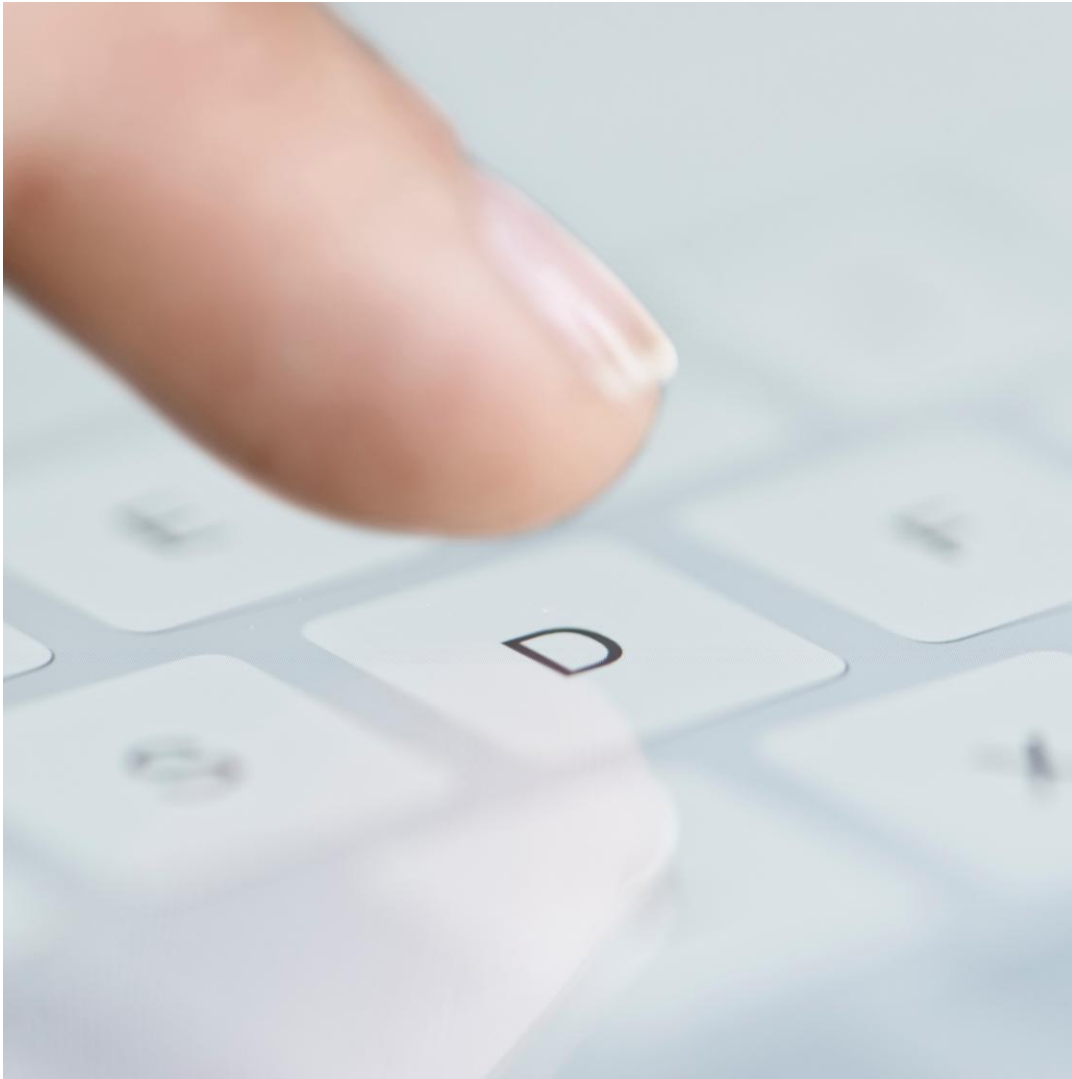
+358 45 633 8857

Kustannus Oy Duodecim

Terveysportti

Vanhusten hoito ja hoiva

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/vht>



*Hei, me
hoidetaan!*

Tauko

17:00-17:15

*Hei, me
hoidetaan!*

DUODECIM  Hotus

 SUPER

DUODECIM **Hotus**  SUPER

Duodecim

Hei, me
hoidetaan!

tarjoaa tutkittua tietoa terveydestä ja sairauksista sekä kirjoina että verkkopalveluina.

- ✓ **Terveysportti** on käytössä kaikilla hyvinvointialueilla ja laajasti sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioissa. Päivittyvät hoito-ohjeet ja maan kattavin lääketietokokoelma varmistavat, että ajantasainen tieto on koko ajan saatavilla.
- ✓ Terveysportin **Vanhusten hoito ja hoiva -tietokanta** keskittyy ikääntyneiden ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin aiheisiin. Tietokannan tavoitteena on vanhusten hoidon hyvien käytäntöjen yhtenäistäminen valtakunnallisesti. Tietokannasta saat tutkittua tietoa työsi tueksi.
- ✓ Terveysportin **Hoitotyön tietokannasta** löydät tietoa hoitotyön tueksi nopeasti ja helposti. Tietokanta on tarkoitettu kaikille hoitotyön ammattilaisille ja sinne on koottu myös Hotus-hoitosuosituksset.



Hoitotyön tutkimussäätiö - Hotus

Hotus on kansallinen tutkimus- ja kehittämisorganisaatio, joka keskittyy näyttöön perustuvan hoitotyön, ja siten laadukkaan ja vaikuttavan hoitotyön edistämiseen.

Laadimme yhdessä laajan asiantuntijajoukon kanssa hoitotyöhön kohdentuvia näyttöön perustuvia Hotus-hoitosuosituksia yhtenäisten hoitokäytäntöjen perustaksi.

Hotus-hoitosuositusten lisäksi Hotus tuottaa myös suomenkielisiä tutkimusnäytön tiivistelmiä (Näyttövinkit) ja monia muita tukirakenteita näyttöön perustuvaan hoitotyöhön.

[Hotus – Hoitotyön tutkimussäätiö](#)

[Hotus: Laadukkaan hoitotyön puolesta](#)

Hei, me
hoidetaan!



DUODECIM

Hotus


SuPER



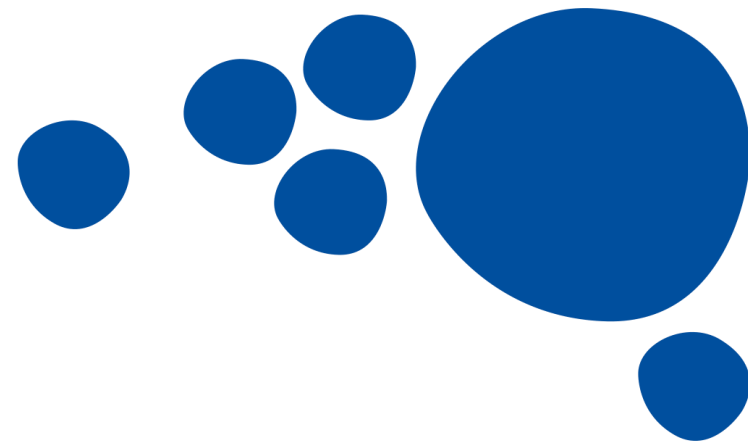
SUPER

Kuuntele
SuPerin
podcast:
SuPerPod



SuPerPod





Seuraa SuPeria @superliitto



SuPer ry



@superlehti.fi
@nuorisuperilainen

Hei, me
hoidetaan!

Palautteesi on tärkeä



<https://q.surveypal.com/Hei--me-hoidetaan!-7.10.2025>



Hei, me hoidetaan! – webinaarisarjan seuraavat jaksot



26.11.2025 klo 12:00–13:00

Avannepotilaan hoitotyö

12.12.2025 klo 12:00–14:15

Opiskelijat, tulevaisuuden tekijät

- Teemoja: sosiaali- ja terveysalan tutkinnon uudistus, mikä muuttui?
Lääkehoito ja lääkitysturvallisuus, osaamisen hankkiminen
työelämäjaksoilla, kohtaaminen ja tutkitun tiedon merkitys

Osallistumislinkki:

[Hei, me hoidetaan! -webinaarisarja jatkuu syksyllä - SuPer](#)

DUODECIM

Hotus



*Hei, me
hoidetaan!*

*Hei, me
hoidetaan!*

DUODECIM  Hotus

 SuPER

DUODECIM **Hotus**  SuPER

Hei, me hoidetaan! 7.10.2025 klo 17:15-18:15

Lähihoitaja, aivotyön tekijä

Klo 17:15-17:20

Jatketaan webinaaria

lähihoitaja, Tarja Pajunen, asiantuntija, SuPer

Klo 17:20-17:40

Lähihoitajan työ on aivotyötä

Niina Laitinen, lähihoitaja, asiantuntija, SuPer ry

Klo 17:40-18:10

Moraalinen rohkeus hoitotyön voimavarana

Elina Pajakoski, TtT

Klo 18:10-18:15

Mistä tietoa ja tukea

Klo -18:15

Tilaisuus päättyy

Lähihoitajan työ on aivotyötä

Niina Laitinen, lähihoitaja, sopimusasiantuntija,
Super ry



"Asukkaita yksikössä 12 ja aamuvuorossa kolme hoitajaa. Olen vastuuhoitajana, muut työntekijät ekaa kertaa yksikössä töissä. Jaan työt, neuvon soittamaan jos tulee jotain. Vastaan yksin lääkehoidosta ja kannan mukanani hälytyspuhelin. Ensimmäinen asiakas tulikuuma, mitattuna lämpöä noin 40 astetta. Asukas sekava. Soitan ambulanssin ja asukkaan tyttärelle. Jään odottamaan ambulanssia. Hoidan ja neuvon puhelimesta muita työntekijöitä, mihin mennä ja mitä tehdä. Soitan naapuriyksiköstä apua mitä onneksi tulee. Tiimitilaan lopulta päästyäni istun sohvalla ja vain tuijotan eteenpäin hetken. Selvittiin."

Lähihoitajan työ
on aivotyötä

”Aivotyö tarkoittaa tiedolla työskentelyä ja ajatustyötä.

Siihen kuuluu asioiden huomaamista, kirjaamista ja muistamista, ongelmien ratkaisua, päätöksentekoa, lukemista ja uusien tietojen ja taitojen oppimista. ”
(TTL)

Lähihoitajan työ
on aivotyötä

Mitä aivotyö tarkoittaa hoitajan työssä?

Päätöksenteko:

- Toistuvat ihmisten terveyteen liittyvät päätökset, jotka vaativat tiedonkäsittelyä.

Monen asian samanaikaisuus:

- Työssä joudutaan pitämään mielessä ja käsittelemään useita keskenään tehtäviä ja huomioimaan asioita samanaikaisesti.

Lähihoitajan työ
on aivotyötä

Tiedon käsittely:

- Lukeminen, kirjaaminen ja tiedon hyödyntäminen, usein epäselviä ja ristiriitaisia ohjeita päätöksenteon tueksi

Muuttuvat vaatimukset:

- Uudet ja muuttuvat ohjelmat, toimintamallit, tilaajien ohjeet, asiakkaiden pyynnöt, maksajatahojen vaatimukset

Lähihoitajan työ
on aivotyötä

Aivotyön kuormitustekijät

Keskeytykset: Jatkuvat keskeytykset katkaisevat keskittymisen ja lisäävät kuormitusta.

Melu ja häiriötekijät: Äänet, ilmoitukset ja muu häly vaikeuttavat keskittymistä.

Multitasking: Monen asian samanaikainen tekeminen heikentää suoritusta ja kuormittaa muistia.

Tietotulva: Suuret tietomäärät voivat lisätä stressiä ja vaikeuttaa olennaisten tietojen löytämistä.

Lähihoitajan työ
on aivotyötä

Miten sitten parantaa aivotyön sujuvuutta?

Kognitiivinen ergonomia: Työn ja työympäristön suunnittelu siten, että se tukee ihmisen tiedonkäsittelyä ja vähentää kuormitusta.

Työtapojen kehittäminen: Oman työn ja työtapojen tarkastelu ja muokkaaminen sopivammiksi.

Työympäristön järjestäminen: Työpaikan rauhoittaminen häiriötekijöiltä.

Palautumisen tukeminen: Riittävän levon ja palautumisen varmistaminen.

Lähihoitajan työ
on aivotyötä

Miten pitää huolta aivoista?

” Kuvittele itsesi töissä ja katselet hetken ikkunasta ulos, antaen ajatusten tulla ja mennä, ratkaisematta yhtäkään ongelmaa tai reagoimatta yhteenkään ulkoiseen herätteeseen. Miltä tämä tuntuisi? Olisiko se hukkaan heitettyä aikaa?

Aivosi tarvitsevat näitä tyhjiä hetkiä päivän aikana palautuakseen jotta jaksaa taas olla työssään hyvä ja tehokas. Pienikin hetki jolloin annat mielen tyhjentyä, on kuin ravitseva piristysruiske aivoillesi.” - psykologi, aivotutkija Mona Moisala



- *Se että 8 tunnin työpäivä olisi 100% tehokasta työtä on myytti. Tämä ei ole edes teoriassa mahdollista.*
- *Aivoja tulee voida ladata työpäivän aikana.*
- *Miten sitten voisi tarjota aivoille palauttavia hetkiä työpäivän aikana? Mitä teet yleensä jos sinulla on pieni tauko?*
 - *Selaatko somea/ uutisvirtaa? Aivotutkimuksen kannalta tämä on kaikkea muuta kuin palauttavaa. Jos iso osa työpäivästä kuluu siihen että olemme aktiivisessa moodissa, otamme vastaan tietoa ja ratkaisemme ongelmia, aivot eivät palaudu jos tauoilla jatkamme tätä samaa somen kautta. Tästä on myös tutkimuksia että somettaminen ja kännykän käyttö vaikuttaa negatiivisesti työtehoon koska aivot eivät palaudu.*

Lähihoitajan työ
on aivotyötä

- *Tehokas syvähengittäminen: Jo viisi syvää henkäystä voi riittää rauhoittamaan ylikierroksilla käyvää hermostoa.*
- *Hengityksen syventäminen on yksinkertainen ja tehokas tapa rauhoittaa kehoa ja mieltä → viestii keholle että olet turvassa. Erityisesti uloshengityksen syventäminen on erittäin tehokasta. Kun päästät ilmaa ulos keuhkoista, aktivoit parasympaattista hermostoa joka on vallalla silloin kun olet rauhallinen.*
- *Palautumisen psykologinen puoli – on tärkeää päättää itse miten taukonsa käyttää. Tärkeää on myös aito kokemus rentoutumisesta → rentoudutko kahvipöydässä jossa jutellaan työasioita?*
- *Liike on lääke. Aivot saavat käyttöönsä happipitoisempaa verta – mieli ”kirkastuu”.*
- *Irti somesta.*
- *Satsaa uneen.*

Lähihoitajan työ
on aivotyötä

*Hei, me
hoidetaan!*

Moraalinen rohkeus hoitotyön voimavarana

Elina Pajakoski, sh, TtT
Turun yliopisto

DUODECIM **Hotus**  **SUPER**

Hoitajapula on lieventynyt, mutta alueelliset erot ovat suuria

Hoitajapula vaikuttaa helpottaneen viimeisen puolentoista vuoden aikana, mutta muutos voi olla väliaikainen. Yt-neuvottelujen tulokset eivät vielä tilastoissa näy.

 **SOTE** 5.12.2024

TEKSTI
KATI PIETARINEN



Ikääntyminen Yle 17.6.2025

500 hoitajaa kertoo Ylelle kotihoidon kiireestä: yhdellä työntekijällä voi olla jopa 20 keikkaa päivässä

Päällekkäisiä asiakaskäyntejä ja kylmänä hotkittuja lounaita, mutta myös mukavia asiakkaita ja työtovereita. Ylen kotihoidon arkea selvittävään kyselyyn vastasi yli 500 hoitajaa.

Kansanterveys
Mediaplanet

Dermatologia ja ihonhoito Diabetes Sydän ja verisuonitaudit Kultaiset vuodet Syöpä Lisää 

Etusivu

» Kultaiset vuodet » Yksinäisyys on monen vanhuksen arkipäivää

YKSINÄISYYS

Yksinäisyys on monen vanhuksen arkipäivää



Kuva:

Yksin asuminen, aikuiset ja kaukana asuvat lapset sekä heikentynyt toimintakyky pakottavat monen vanhuksen viettämään elämänsä viimeiset vuodet vankina neljän seinän sisällä.

Esityksen sisältö

Hei, me
hoidetaan!

- Mitä etiikka ja moraalinen rohkeus hoitotyössä ovat?
- Moraalinen rohkeus käytännön hoitotyössä
- Yhteistyö ammattilaisten välillä
- Voimavara ja voimaantuminen

Etiikka ja moraali

Hei, me
hoidetaan!

- Hyvä – paha, oikea – väärä
- Yksilön arvot ja ammattilaisen arvot (ETENE, 2011; Pajakoski, 2025)
- Lähihoitajan eettiset periaatteet (Superliitto ry, 2023)
 - Ihmisarvon kunnioittaminen
 - Itsemääräämisoikeus
 - Oikeudenmukaisuus
 - Tasa-arvo
 - Vastuullisuus
 - Yhteisöllisyys
 - Toivo

Moraalinen rohkeus

Hei, me
hoidetaan!

- Juuret Aristoteleen hyve-etiikassa, mutta keskeistä myös nykyaikana
- Osa hoitotyöntekijän eettistä osaamista
- Tarvitaan joskus eettisissä ongelmatilanteissa
- Arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesta toimintaa huolimatta itselle mahdollisesti koituvista negatiivisia seurauksia.
 - Tarvitaan siis eettistä osaamista ja ymmärrystä eettisistä ongelmatilanteista

(Pajakoski, 2025)



Moraalinen rohkeus käytännön hoitotyössä

- Hoitotyöntekijän moraalisen rohkeuden tavoitteena on esimerkiksi turvata:
 - Hoidon laatua ja eettisestä kestävyttä
 - Potilaan hyvinvointia ja oikeuksia
 - Oman ja työyhteisön hyvinvointia
- Hoitotyöntekijän moraalisesti rohkeat teot ja toiminta:
 - Suullinen puuttuminen väärinkäyttöihin tai laiminlyönteihin
 - Keskustelun avaaminen eettisistä ongelmista
 - Kirjallisen huomautuksen tekeminen
 - Aito läsnäolo potilaalle ja kollegalle tai muulle työyhteisön jäsenelle

(Pajakoski, 2025)



Yhteistyö ammattilaisten välillä

Hei, me
hoidetaan!

- Eettisissä ongelmatilanteissa on tärkeää pystyä tekemään sujuvaa yhteistyötä eri ammattilaisten kanssa. (Pajakoski, 2025)
 - Lähihoitajat, sairaanhoitajat, kuntoutusalan ammattilaiset, sosiaalialan ammattilaiset, lääkärit, jne.
- Eri ammattikunnilla on omia eettisiä ohjeitaan ja periaatteitaan (esim. Suomen sairaanhoitajat, 2021; Superliitto ry, 2023)
 - Lisäksi on sosiaali- ja terveydenhuollon yhteinen eettinen perusta (ETENE, 2011)
- Yhteistyötä voi itse pyrkiä edistämään
- Organisaation ja työkavereiden tuki tähän on erittäin tärkeää. (Pajakoski, 2025)

Huomioidaan työkaverit

- Avataan keskustelu ongelmakohdista kohteliaasti ja ollaan myös vastaanottavaisia palautteelle.
- Uutena tai tulevana lähihoitajana tai työyhteisön jäsenenä voi olla hankalaa huomauttaa eettisestä epäkohdasta
 - Tuetaan erityisesti uusia työkavereita ja opiskelijoita
 - Luodaan avointa ilmapiiriä
- On tärkeää, että työpaikoilla, oppilaitoksissa ja työharjoitteluissa harjoitellaan yhdessä eettistä päätöksentekoa ja keskustellaan etiikasta. (Pajakoski, 2025)
 - Tuodaan rohkeasti epäkohtia ilmi ja pohditaan yhdessä ongelmille ratkaisuvaihtoehtoja.



Moraalisen rohkeuden vahvistaminen

- Yksilö
 - Motivaatio (Abdollahi ym., 2024; Pajakoski, 2025)
 - Etiikan koulutukseen osallistuminen
 - Itsenäinen etiikan tietojen ja taitojen kehittäminen (Abdollahi ym., 2024)
 - Vertaistuki
 - Keskusteluihin osallistuminen ja toisten kuunteleminen
- Organisaatio
 - Etiikan koulutuksen tarjoaminen
 - Keskusteluiden järjestäminen
 - Puuttumisen kynnyksen madaltaminen
 - Esihenkilöiden ja organisaation helppo lähestyminen (hierarkian välttäminen)



Moraalinen rohkeus voimavarana ja voimaantuminen

- Moraalisesti rohkeista teoista koituu hyviä seurauksia tekijälle itselleen, potilaille tai asiakkaille ja työyhteisöille
- Moraalinen rohkeus siis kannattaa ja voi voimaannuttaa, vaikka on uhka henkilökohtaisista negatiivisista seurauksista
- Vaikeiden tilanteiden jälkeen jälkipuinti ja asian kehittäminen jatkossa on tärkeää
- Älä jää äläkä jätä työkaveria yksin
- Yhdessä saamme aikaan enemmän

(Pajakoski, 2025)

DUODECIM

Hotus





Kysymyksiä, keskustelua

Lähteet

Hei, me
hoidetaan!

- Abdollahi, R., Ghasemianrad, M., Hosseinian-Far, A., Rasoulpoor, S., Salari, N., & Mohammadi, M. (2024). Nurses' moral courage and related factors: A systematic review. *Applied Nursing Research*, 75, 151768. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2024.151768>
- ETENE. (2011). Sosiaali- ja Terveysalan eettinen perusta. ETENE. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>
- Pajakoski, E. (2025). Moral courage in nursing – Refining the concept [Väitöskirja, Turun yliopisto]. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-02-0264-4>
- Suomen sairaanhoitajat. (2021). Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Suomen sairaanhoitajat.
- Superliitto ry. (2023). Lähihoitajan eettiset ohjeet. Superliitto ry. https://www.superliitto.fi/wp-content/uploads/2024/12/lahihoitajan_eettiset_ohjeet_2023_web.pdf

Hei, me
hoidetaan!

Palautteesi on tärkeä



<https://q.surveypal.com/Hei--me-hoidetaan!-7.10.2025>

Hei, me
hoidetaan!

Mistä tietoa ja tukea



DUODECIM

Hotus


SUPER

Varjele jaksamistasi

Hei, me
hoidetaan!

- Ensisijainen vastuu hoitotyöntekijöiden työhyvinvoinnista on työnantajalla ja uupumusta aiheuttavien rakenteiden ja muiden tekijöiden korjaamiseksi tarvitaan organisaatiotason toimia.
- Jokainen meistä voi kuitenkin varjella omaa jaksamistaan huolehtimalla omasta hyvinvoinnistaan sekä hakeutumalla avun piiriin riittävän ajoissa.
- Seuraavista dioista löydät erilaisia tiedon lähteitä oman hyvinvoinnin ylläpitämisen tueksi.



Kuva: Pixabay, giuseppeblu

Mistä lisätietoa ja tukea

Terveyskirjasto

- Työuupumus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

Terveyskylä, www.terveyskyla.fi

- Aivotalo, aivoterveys, www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivoterveys
- Kuntoutumistalo, [työkyvyn tukeminen](#)
- Mielenterveystalo, www.mielenterveystalo.fi/fi

Työterveyslaitos, www.ttl.fi

- <https://www.ttl.fi/tyopiste/eettinen-kuormitus-tyossa-kymmenen-kysymysta-ja-vastausta>
- [Aivotyö sujuvaksi | Työterveyslaitos](#)
- [Hoitotyö on aivotyötä | Työterveyslaitos](#)
- [SuPer ja Työterveyslaitos: Lähihoitajan työ on vaativaa ja kuormittavaa aivotyötä – STTK](#)

Työturvallisuuskeskus, www.ttk.fi

- [Psykososiaalinen kuormitus](#)
- [Kognitiivinen kuormitus](#)
- [Eettinen ja emotionaalinen kuormitus](#)

Hei, me
hoidetaan!

Mistä lisätietoa ja tukea

Hei, me
hoidetaan!

HOTUS Näyttövinkit®

- Miten voidaan vahvistaa yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvointia?
- Millaiset yksilötason menetelmät voivat vähentää hoitotyöntekijöiden työperäisen stressin oireita?
- Millaisia vaikutuksia mindfulness-harjoitteilla on hoitotyöntekijöiden kokemaan psykologiseen hyvinvointiin?
- Miten kielellisesti ja kulttuurisesti moninaisten hoitotyöntekijöiden osallisuutta voidaan tukea terveydenhuollon työyhteisöissä?
- Miten yleistä työuupumuksen esiintyminen on palliatiivisessa hoidossa työskentelevillä terveydenhuollon ammattilaisilla?



Hei, me hoidetaan! – webinaarisarjan seuraavat jaksot



26.11.2025 klo 12:00–13:00

Avannepotilaan hoitotyö

12.12.2025 klo 12:00–14:15

Opiskelijat, tulevaisuuden tekijät

- Teemoja: sosiaali- ja terveysalan tutkinnon uudistus, mikä muuttui?
Lääkehoito ja lääkitysturvallisuus, osaamisen hankkiminen
työelämäjaksoilla, kohtaaminen ja tutkitun tiedon merkitys

Osallistumislinkki:

[Hei, me hoidetaan! -webinaarisarja jatkuu syksyllä - SuPer](#)

DUODECIM

Hotus



Hei, me
hoidetaan!

Hei, me hoidetaan! webinaarit lähi- ja perushoitajille näyttöön perustuvasta hoidosta

Lisätietoa tulevista webinaareista
löydät mm. SuPerin
Hei, me hoidetaan!
- tapahtumasivulta

[https://www.superliitto.fi/viestinta/ajankohtaista/
hei-me-hoidetaan-webinaarisarja-2025/](https://www.superliitto.fi/viestinta/ajankohtaista/hei-me-hoidetaan-webinaarisarja-2025/)





Hei, me
hoidetaan!

Kiitos!

**Tavataan 26.11.
Teemana
Avanne**

DUODECIM **Hotus**  **SUPER**