



Mitä on kognitiivinen ja eettinen kuormitus – perustietoa

Työsuojelun teemaseminaari
29.9.2021

Kaija Ojanperä

Työelämäasiantuntija

Tehy ry





Aivoista ja vain aivoista
saavat alkunsa
mielihyvä, ilo, nauru, pilailu
sekä surumme,
kipumme, murheemme
ja kyyneleemme.”
– Hippokrates



Kognitiivinen toimintakyky

- Kognitiivinen toimintakyky kuvaa ihmisen tiedonkäsittelyä
 - Muistia
 - Tarkkaavaisuutta
 - Oppimiskykyä
- Kognitiivisen toimintakyky on rajallinen
 - Tieto hiipuu työmuistista, jollei sitä kerrata
- Kognitiivinen kuormittuminen on yksilöllistä, johon vaikuttaa
 - tarpeet, tunteet, motiivit ja persoonallisuus, yksilöllinen suhtautuminen vastoinkäymisiin ja stressiin, ikä, uniongelmat, mieliala ja terveydentila, alkoholin käyttö ja ravitsemus sekä liikunta

Aivojen väsyminen ja kuormittuminen

- Työympäristöstä
 - Melu
 - Työn keskeytykset
- Työn luonteesta
 - vuorotyö
- Henkilön terveydestä
 - unihäiriöt ja krooninen kiputila
- Ihmisen toimintatavoista
 - luonteen vaativuus ja itsensä johtamisen vaikeudet
 - usean tehtävän yhtäaikainen suorittaminen
- Kertaamisen puutteesta
 - tieto ei siirry meillä työmuistiin





Keskeytykset hoitotyössä

- Hoitotyö vaatii tarkkuutta, huolellisuutta ja kykyä tehdä nopeitakin päätöksiä
 - Lääkkeenjako
 - Kirjaamiset
 - Ohjaus
- Keskeytyksen voi aiheuttaa toinen ihminen tai muu tekijä sekä oma sisäinen keskeytys (omat ajatukset)
- Esihenkilön työssä paljon suunnittelua ja kehittämistä


Kognitiivisen kuormituksen seuraukset

- virheet ja epätarkkuudet lisääntyvät
- toiminta hidastuu ja takkuaa
- olennaista tietoa hukataan ja tietoon tai järjestelmään eksytään

- Keskeytymisen seurauksena työajan venyminen, virheiden lisääntyminen, kuormittuneisuus sekä palautumisen huonontuminen



**TUE
MUISTAMISTA
JA TIEDON-
KÄSITTELYÄ!**



Sinunkin työsi on aivotyötä – kognitiivinen
ergonomia tukee työhyvinvointia (ttk.fi)



Eettinen kuormitus



Ammattieettiset velvollisuudet

(Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994)

- **Terveydenhuollon ammattihenkilön** ammattitoiminnan päämääränä on **terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä sairaiden parantaminen ja heidän kärsimystensä lievittäminen.**
- Terveydenhuollon ammattihenkilön on ammattitoiminnassaan sovellettava yleisesti hyväksytyjä ja kokemusperäisiä perusteltuja menettelytapoja koulutuksensa mukaisesti, jota hänen on pyrittävä jatkuvasti täydentämään. Ammattitoiminnassaan terveydenhuollon ammattihenkilön tulee tasapuolisesti ottaa huomioon ammattitoiminnasta potilaalle koitua hyöty ja sen mahdolliset haitat.
- Terveydenhuollon ammattihenkilöllä on velvollisuus ottaa huomioon, mitä potilaan oikeuksista säädetään.



Ammattieettiset velvollisuudet

(Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015)

- **Sosiaalihuollon ammattihenkilön** ammatillisen toiminnan päämääränä on sosiaalisen toimintakyvyn, yhdenvertaisuuden ja osallisuuden edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen ja hyvinvoinnin lisääminen.
- Sosiaalihuollon ammattihenkilön velvollisuutena on noudattaa ammattitoiminnassaan, mitä sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä asiakastietojen käsittelystä säädetään.



Eettinen kuormitus

Eettistä kuormitusta syntyy tilanteissa, joissa ihminen on epätietoinen siitä, mikä on **oikein** tai **riittävän laadukasta** taikka joihin liittyy **liian iso vastuu** suhteessa toimintamahdollisuuksiin



Haasteita sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla

- Jatkuva kiire
 - Henkilöstömitoitukset ovat potilaiden/asiakkaiden tarpeisiin nähden liian alhaiset
 - Asiakkaat ovat yhä huonokuntoisempia ja asiakkaiden hoitoisuus on kasvanut
 - Tehyn kyselyssä (2020) vastaajista 77 % koki kiireen tunnetta työssään lähes päivittäin tai useammin
- Työntekijät kokevat, etteivät pysty tekemään työtään niin hyvin kuin haluaisivat tai niin kuin laissa on säädetty
 - Pelkoa ja ahdistusta
- Kuormittuminen saattaa uhata jaksamista ja työkykyä

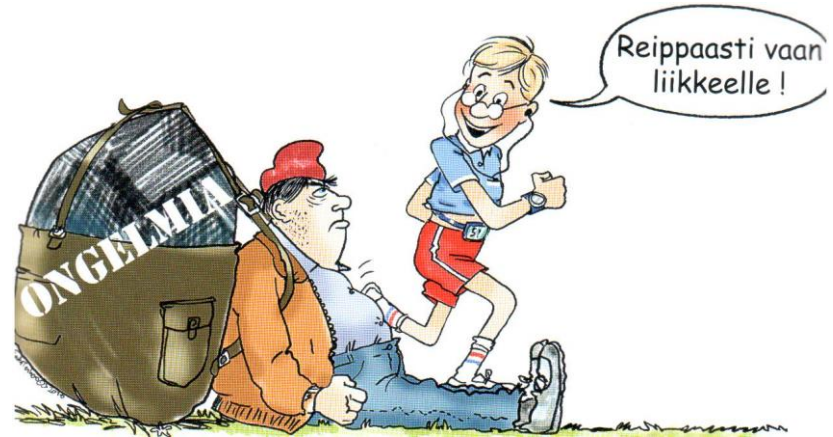



Kunta10-tutkimus (2019)

- 33 % vanhustenhoidossa työskentelevistä raportoi joutuvansa toimimaan viikoittain omien arvojen vastaisesti
 - keskiarvo kaikilla vastanneilla oli 16 %
- Sääntöjen ja normien vastaisesti joutui toimimaan 17 % vanhustenhoidossa työskentelevistä
 - 10 % koko kunta-alalla
- Muilla aloilla työskentelevistä perus- ja lähihoitajista
 - 37 % kokee joutuvansa viikoittain toimimaan omien arvojen vastaisesti tai sääntöjen ja normien
 - 21 % kokee joutuvansa toimimaan sääntöjen ja normien vastaisesti
- Eettistä kuormitusta kokevat keskimääräistä enemmän myös mm. sairaanhoitajat, lastenhoitajat ja lastentarhanopettajat ja sosiaalityöntekijät, joista 18–23 % joutuu vähintään viikoittain toimimaan omien arvojen vastaisesti

Tehyn kyselytutkimuksen (2020) yliopistollisissa sairaaloissa tai keskussairaaloissa työskenteleville

- Alan vaihtoa harkitsee lähes 90 %
 - aktiivisesti miltei puolet (48 %)
- Alan vetovoima ongelmat: 64 % ei suuntautuisi sote-alalle, jos olisi nyt aloittamassa opiskelua.
- Useampi kuin joka kolmas kokee työhyvinvointinsa huonoksi.
- 68 % kertoo koronan heikentäneen työhyvinvointia
- 42 % on peloissaan oman tai läheisten terveyden vaarantumisesta.
- Yhteensä 65 % kertoo työturvallisuuden vaarantuneen korona-aikana





Mitä tehdä, kun huomaa haitallista kuormittumista työssä?

- Kerro työnantajalle, jos koet työsi liian kuormittavana
- Kuvaa, mitkä tekijät työssäsi aiheuttavat haitallista kuormitusta
- Esimiehesi tehtävä on selvittää kanssasi tilanteeseen johtaneita tekijöitä ja etsiä niihin ratkaisuja
- Apuna voit käyttää myös lomaketta [Ilmoitus työnantajalle työssä kuormittumisesta](#)
- Esimiehen täytyy kertoa, mihin toimenpiteisiin aikoo ryhtyä
- Jos työnantajasi ei ryhdy toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi ja vaaran vähentämiseksi, voit pyytää tietoa ja apua [työsuojeluviranomaisen valtakunnallisesta puhelinneuvonnasta](#)

