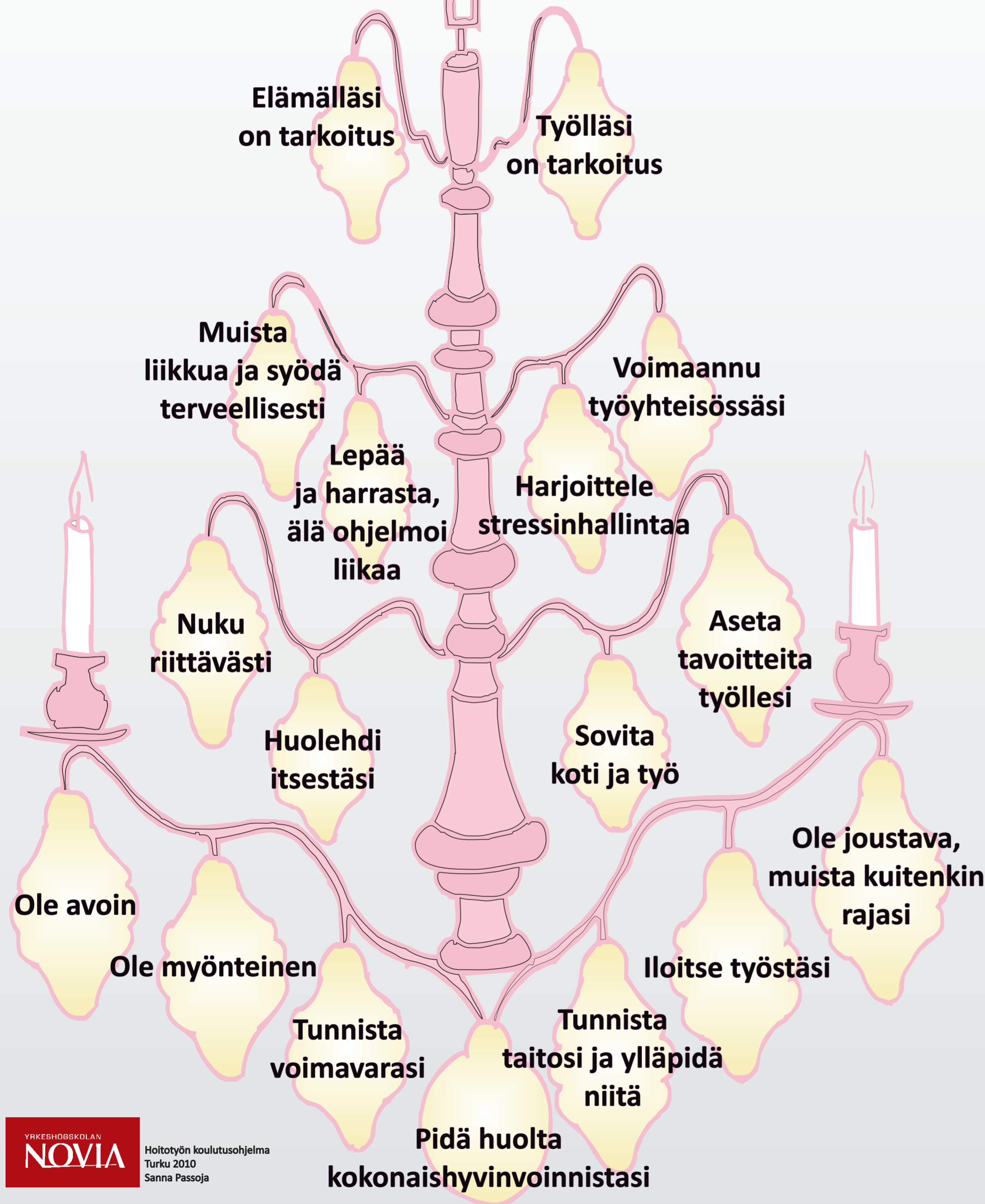


VOIMAA TYÖHÖN KRISTALLISOITUNEESTI



Elämälläsi on tarkoitus

Ihminen pystyy kestämään mitä hyvänsä, mikäli hänen elämällään on tarkoitus. Jokaisen on mahdollista ja hänen pitää löytää elämänsä tarkoitus, ja ottaa siitä vastuu kaikissa elämäntilanteissa.

Muista liikkua ja syödä terveellisesti

Liikunta edistää työ- ja toimintakykyä sekä psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Monia suomalaisia kansantauteja, kuten sydän- ja verisuonitauteja, aikuisiän diabetesta ja osteoporoosia voidaan ehkäistä liikunnan avulla. Myös lyhytkeisemmastakin liikunnasta on hyötyä ja muista venyttely! Terveellinen ravinto on puolestaan kehon tärkeää polttoainetta. Säännöllinen ruokailu vaikuttaa hyvinvointiin, työtehoon ja vireyteen. Suosi työpaikkaruokailua, mikäli mahdollista.

Lepää ja harrasta, älä ohjelmoi liikaa

Vapaa-aika ja harrastukset ovat tärkeitä tekijöitä työmotivaation ja jaksamisen ylläpitämisessä. Tasapainota levon ja harrastusten määrää itsellesi sopivaksi. Suositeltava vuorokausirytmä on 8 tuntia työtä, 8 tuntia vapaa-aikaa ja 8 tuntia lepoa.

Nuku riittävästi

Unen aikana aivot latautuvat, ja riittävä uni on fyysisen hyvinvoinnin yksi perustekijöistä. Unen tarve on yksilöllistä, mutta nuku vähintään 6 tuntia unta vuorokaudessa. Aivojen fysiologia ei siedä 10-12-tuntisia työpäiviä, ja jatkuva yötyöskentely altistaa erilaisille terveyshaitoille. Väsymys alentaa myös mielialaa ja henkistä suorituskkykyä.

Huolehdi itsestäsi

Työkyky on työntekijän tärkein pääoma työelämässä. Työn ei pitäisi kuitetenkaan olla pelkästään työntekijää kuluttavaa, vaan työn pitäisi tuottaa hyvää myös sen tekijälle. Omia voimavaroja voi lisätä panostamalla itsestään hoitamiseen ja huolehtimiseen.

Ole avoin

Sairaanhoitajan työtehtävät ovat jatkuvassa muutoksessa. Ole avoin uudistuksille koska oman työn kehittämisellä voidaan parantaa myös työhyvinvointia.

Ole myönteinen

Onnelliset ihmiset selviytyvät vastaantulevista ongelmista ja menetyksistä onnettomia paremmin, koska optimistinen ihminen tulkitsee ongelmat yleensä ohimeneviksi ja hallittavissa oleviksi. Voimaantuneesta ihmisestä heijastuu myönteinen lataus, joka edistää myös työilmapiiriä.

Tunnista voimavarasi

Omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden tarkkailu on tärkeä osa hyvinvointia. Liian kiivaassa tahdissa voimavarat kuluvat niin nopeasti, että voimat eivät ehdi palautua. Opettele havainnoimaan, jos jollekin elämäntilanteelle on tärkeää kohdistaa enemmän energiaa.

Pidä huolta kokonaishyvinvoinnistasasi

Kokonaishyvinvointi on pohja, jonka varaan myös työhyvinvointi rakentuu. Hyvinvoinnin rakentaminen lähtee mielekkään elämäntavoitteen määrittämisen ja oman toiminnan hallinnan kautta. Tavoitteella ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että elämän tulee olla täysin suunnitelmallista ja tavoitehakuista. Toimintasuunnitelma mielekkään tavoitteen saavuttamiseksi muodostuu niistä pienistä valinnoista, teoista ja päätöksistä, joita jokainen tekee päivittäin.

LUE LISÄÄ AIHEESTA

- ♦ Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) (2005). *Suomalaisten terveys*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- ♦ Frankl, V.E. (2002). *Ihmisyden rajalla*. Keuruu: Otava.
- ♦ Gagné, M. & Deci, E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, Vol 26 (4), 331-362.
- ♦ Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. (2009). *Voiman lähteet Työn voimavarojen ABC*. Helsinki: Työterveystieteiden tutkimuskeskus.
- ♦ Homan-Helenius, P. & Aho, S. (2010). Henkilökunnan työssä voimaantumiseen yhteydessä olevat tekijät kirjallisuuskatsaus. *Tutkiva hoitotyö*, Vol 8 (1), 12-19.
- ♦ Huttunen, A., Kvist, T. & Partanen, P. (2009). Sairaanhoitajien työmotivaatio ja siihen yhteydessä olevat tekijät. *Tutkiva hoitotyö*, Vol 7 (2), 21-27.
- ♦ Ilmarinen, J. (2006). *Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan Unionissa*. Jyväskylä: Gummerus.
- ♦ Kuokkanen, L. (2003). Hoitaja - jaksamisen äärrajoiilla vai valtaistunut voimapesä? *Sairaanhoitaja*, Vol 76 (12), 9-10.
- ♦ Kuokkanen, L. (2004). Ajankohtainen työhyvinvointi. Hoitajien arvio omasta kunnostaan. *Sairaanhoitaja*, Vol 77 (8), 32-34.

Työlläsi on tarkoitus

Sairaanhoitajan työ on arvokasta ja tärkeää. Työn merkityksellisyyden kokeminen toimii motivaation ja työn ilon lähteenä.

Voimaannu työyhteisössäsi

Sisäinen voimantunne vapauttaa voimavaroja ja luovuutta. Voimaantunut työntekijä vaikuttaa positiivisella olemuksellaan koko työyhteisön ilmapiiriin. Voimaantuminen lähtee aina itsestä, mutta vastuu siitä on kaikilla, koska voimaantuminen tapahtuu todennäköisimmin hyväksyvässä, avoimessa, joustavassa ja turvallisesti koetussa ympäristössä.

Hajoittele stressinhallintaa

Stressin käsittelyyn on monia menetelmiä. Ongelmakeskeinen stressinhallinta on todennäköisin tapa poistaa stressiä. Ongelmakeskeisellä stressinhallinnalla pyritään löytämään stressiä aiheuttava ongelma ja korjaamaan se. Tunnekeskeiset menetelmät (mm. omien asenteiden muokkaaminen, myönteisyyden tavoittelu) ja oirekeskeiset menetelmät (oireiden hoitaminen, esim. kipeän selän hoitaminen, väsymyksen nukkuminen pois) ovat myös tärkeitä, mutta suositeltavin keino stressinhallintaan on stressiä aiheuttavan ongelman korjaaminen.

Aseta tavoitteita työillesi

Epärealistiset työtavoitteet kuormittavat. Omat tavoitteet saattaa ylivoimistaa esim. suhteessa henkilöstöresurssiin tai aikatauluun ja priorisointi ei onnistu. Oman työnsä ajoittaisella jäsentämisellä on suotuisa vaikutus työn hallintaan. Itse asetettujen työtavoitteiden avulla voi vaikuttaa työnsä mielekkyyteen ja kuormittavuuteen. Henkilökohtaiset tavoitteet voivat nostaa myös työmotivaatiota ja suoritustasoa.

Sovita koti ja työ

Vuorotyö asettaa haasteita työn ja perhe-elämän ja muun vapaa-ajan yhteensovittamiseen. Työntekijällä on työn lisäksi muita sosiaalisia rooleja, mm. perhe -, parisuhde -, ja vapaa-ajan roolit. Eri roolien välinen epätasapaino voi aiheuttaa stressiä, mikä puolestaan vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Työn ja muun elämän välistä ristiriitaa voi keventää sosiaalisen tuen avulla sekä harjoittelemalla stressinhallintaa ja parempaa ajankäyttöä.

Ole joustava, muista kuitenkin rajasi

Joustavuus on persoonan vahvuutta, joka ilmenee voimaantuneessa sairaanhoitajassa. Venyä ei kuitenkaan tarvitse liikaa, vaan kuuntele inhimillisiä rajojasi ja kunnioita niitä.

Iloitse työstäsi

Iloitse onnistumisista ja nauti työstäsi. Anna ilon näkyä myös ulospäin.

Tunnista taitosi ja ylläpidä niitä

Oman osaamisen ja taitojen tunnistaminen lisää työmotivaatiota. Oma erityisosaamisesi voi olla esim. koulutuksen, työkokemuksen tai harrastusten kautta tullutta. Ammattitaidon jatkuva kehittäminen on sairaanhoitajan työssä tärkeää.

- ♦ Kuokkanen, L. (2005). Millainen on valtaistunut hoitaja? *Tutkiva hoitotyö*, Vol 3 (1), 29-34.
- ♦ Kuokkanen, L. (2005). Sairaanhoitajan tehtävät ja osaaminen. Mitä viime vuosien suomalainen tutkimus kertoo? *Tutkiva hoitotyö*, Vol 3 (4), 18-24.
- ♦ Leskinen, T. & Hult, H-M. (2010). *Kokonaishyvinvointi. Kristallisoitu toimintasuunnitelma. Saavuta tavoitteesi*. Helsinki: Tammi.
- ♦ Martimo, K.-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. (2010). *Työstä terveystiä*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- ♦ Moilanen, L. & Varis, L. (2001). *Omat tavoitteet työväen tukena*. Helsinki: Työterveystieteiden tutkimuskeskus.
- ♦ Paasivaara, L. (2009). *Työnsä kokoinen ihminen*. Hämeenlinna: Tammi.
- ♦ Rauramo, P. *Työhyvinvoinnin portaat*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- ♦ Seligman, M. E. P. (2008). *Aito onnellisuus*. Suom. Läng, M. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- ♦ Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmotelma*. Acta Universitatis Ouluensis E 37. Oulu: Oulu University Press.
- ♦ Suomala, T. & Laine, M. (2007). Työn ja muun elämän yhteensovittaminen kolmivuorotyötä tekeville hoitajilla. Työ ja ihminen 21 (2007) 2, 116-128.
- ♦ Vilen, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. (2002). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla*. Jyväskylä: WSOY.