



SUOMEN PALOPÄÄLYSTÖLIITTO
FINLANDS BRANDBEFÄLSFÖRBUND

Länsi-Suomen Pelastusalan Liitto

Saku Sutelainen

PSR
PALOSUOJELURAHASTO

MentalFireFit

Kun palo sammuu, voi mieli jäädä kytemään

Näkyvyyden lisääminen –

On normaalia, että traumaattiset tilanteet tuntuvat

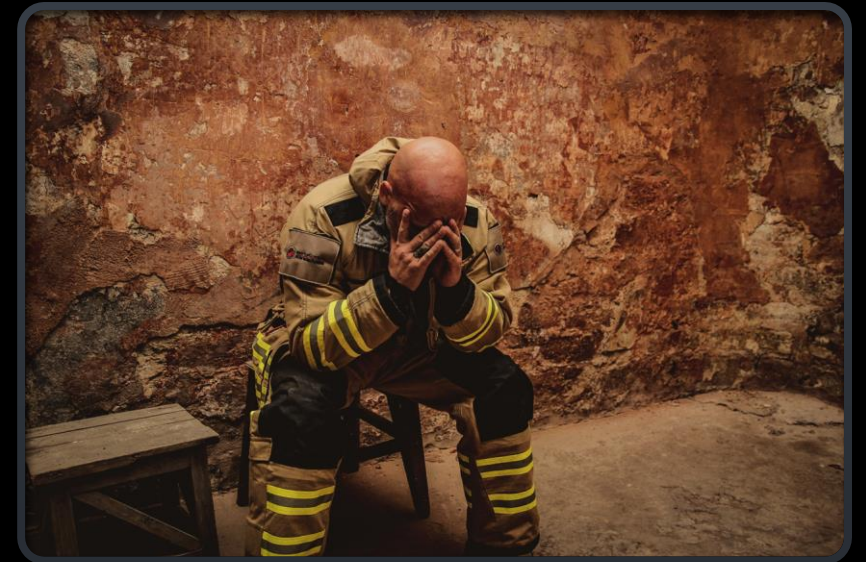
Henkinen työkyvyn rinnastus fyysisyyteen

Ymmärryksen lisääminen psyykkisestä
kuormituksesta ja sen kumulatiivisuudesta

Trauman ja stressin vaikutukset

Keskustelukulttuuri psykologisesti turvalliseksi

Kehityskeskustelun hyödyntäminen



Pelastajan ominaisuudet

Fyysinen ja psyykinen toimintakyky – Resilienssi

Vahvuus, joustavuus, sitkeys, palautumiskyky

Työelämässä vähän fyysisyyttä ja paljon henkisen voimavarojen tarvetta

Harjoittelu: Fyysisyyttä ryhmässä ja yksin – Henkisen puolen harjoitteita/ vahvistamista nolla

Palomies-ensihoitajan työkyky

Pelastajan täytyy olla aina valmiina mihin tahansa työtehtävään, koskaan ei tiedä mitä tulee eteen. Sammutus/pelastustehtävillä toimiessaan heidän täytyy rutiinisti kantaa raskaita taakkoja, pelkkä savusukeltajan perusvarustus painaa yli 20 kiloa. Raskaiden taakkojen lisäksi eteen voi tulla uhrin evakuointi, epäergonomisissa työasennoissa työskentely, portaiden/tikkaiden kiipeäminen, työskentely kuumissa ääriolosuhteissa sekä raskaiden pelastustyökalujen käyttäminen. Pelastajan täytyy myös kyetä palautumaan raskaista tehtävistä nopeasti, koska seuraava tehtävä voi tulla heti edellisen perään. Hyvä kokonaisterveys ja fyysinen kunto auttavat pelastajaa tässä tehtävässä.

Kardiovaskulaarinen toimintakyky

Mikään ei ole tärkeämpää kuin pelastajan kokonaisterveys. Sydän- ja verenkiertoelimistön kunto ja aerobinen kestävyys ovat pelastajille tärkeitä. Aerobinen harjoittelu edistää keuhkojen ja sydämen kykyä toimittaa hapekasta verta lihaksille ja kudoksille. Hapenottokyky on pelastajalle tärkeää, sillä tämä voi joutua työskentelemään ääriolosuhteissa käyttäen paineilmahengityslaitetta.

Kestävyys

Palo&pelastusurheilija tarvitsee riittävästi lihaskestävyyttä kyetäkseen nostamaan, kantamaan tai siirtämään raskaita taakkoja.

Lihisvoima

Lihisvoima auttaa pelastajaa selviytymään ääriolosuhteissa ja se on lihaskestävyyden kanssa vähintäänkin yhtä tärkeä ominaisuus. Lihisvoima auttaa pelastajaa siirtämään nopeasti ja tehokkaasti raskaita paineellisia paloletkuja, työkaluja tai onnettomuuden uhreja.

Kehon tukilihakset

Koko perusta pelastajan kehon liikkeelle lähtee riittävästä syvien vatsa- ja selkälihasten tuesta (ns. core). Jos tukilihakset eivät ole riittävän hyvässä kunnossa, se johtaa helposti loukkaantumiseen tai uhkaa työturvallisuutta. Vahva core pitää huolen tehokkaasta liikkumisesta ja mahdollistaa pidemmän työuran terveenä pelastajana.

Toiminnallinen harjoittelu ja liikkuvuus

Palomiehet suorittavat fyysisesti vaativia tehtäviä kuten konttaamista ahtaissa paikoissa, oven murtamista tai työskentelyä korkealla katolla raskailla työkaluilla. Edellä mainitut tehtävät voivat olla epäergonomisia ja aiheuttavat riskin loukkaantumiselle. Lihasten ja nivelten riittävä liikkuvuus ja terveys ovat avainasioita kun loukkaantumisia pyritään välttämään. Erityisesti ambulanssissa työskennellään usein epäergonomisissa asennoissa esimerkiksi ahtaissa asunnoissa.

Traumat

Siviilielämä

Lapsuus/nuoruus – ylisukupolvisuus

Työtehtävät

Uhka- ja väkivalta- sekä läheltä piti-tilanteet

Pelot, viha, häpeä



Roolitasapaino – Kaikki vaikuttaa kaikkeen

Keikalla

Superminä

Työvuorossa

Esimies vs työntekijärooli

Normaali työminä

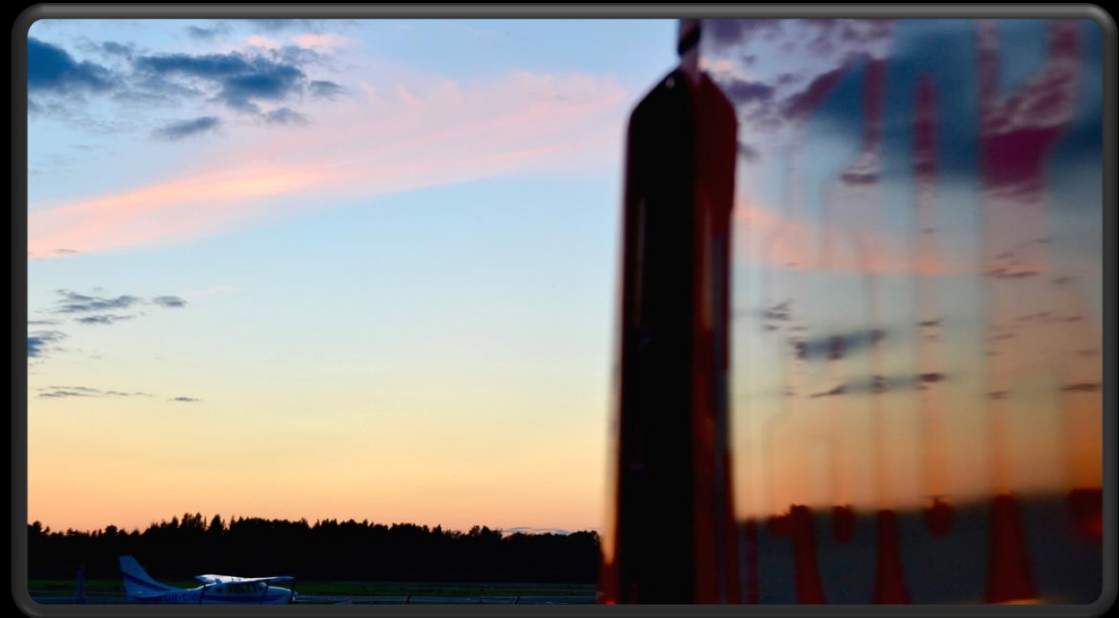
Siviiliminä

Vanhemman rooli

Puoliso – sinkku

Muu siviiliminä

Omat vahvuudet



Henkinen työkyky

Työkyky ko. hetkellä

Työroolin sisäistäminen

Asenne

Harjoittelu – ennakointi

Minäpystyvyys

Vahvuudet, selviytymiskeinot

Arvot

Inhimillisesti, ammatillisesti, luotettavasti



Tunteukset

Psyykkiset oireet

Pelot, viha, syyllisyys, epäonnistuminen, epäoikeudenmukaisuus, häpeä

Fyysiset oireet

Hengitysoireet, pala kurkussa, rintatunteukset, tykyttely, vatsaoireet, selkävivot

Vaikuttavuus

Univaikeudet, stressinsietokyky, ruokailu, liikunta, alkoholi, parisuhde, elämän hallinta



Traumaattisten tilanteiden jälkeinen toiminta

Defusing - purku

Yhteneväinen kokonaisvaltainen tieto kaikille läsnäoleville

Kokemusten ”normalisointi” – rauhoittumisen edistäminen

Vahvistaa vaikeissa olosuhteissa toimineiden selviytymiskykyä ja tiivistää ryhmähenkeä

Traumaperäisistä oireista tiedottaminen – selviytymiskeinot

Jatkohoidon tarpeen arviointi – työterveys

mietityttää – vaivaa – ahdistaa

Seuranta – puhelu / tekstiviesti



Perusasiat kuntoon

Uni, lepo, ravinto

Liikunta, ulkoilu

Arjen rutiinit

+ Palaverit

- Päihteet

Kuka, mitä, miten, missä



Kriittisten tilanteiden jälkeinen toiminta II

Toinen istunto

Debriefing - puinti

Vertaispurku

Seurantaistunnot

Infotilaisuus

Tekninen/ taktinen purku

Työnohjaus



Post-traumatyöpaja

Suomessa poliiseilla vuodesta 2010

Kolmen päivän internaatti

Terapeutin tapaaminen

Juurisyyn selvittäminen (EMDR)

Vertaistuellista pienryhmäkeskustelua

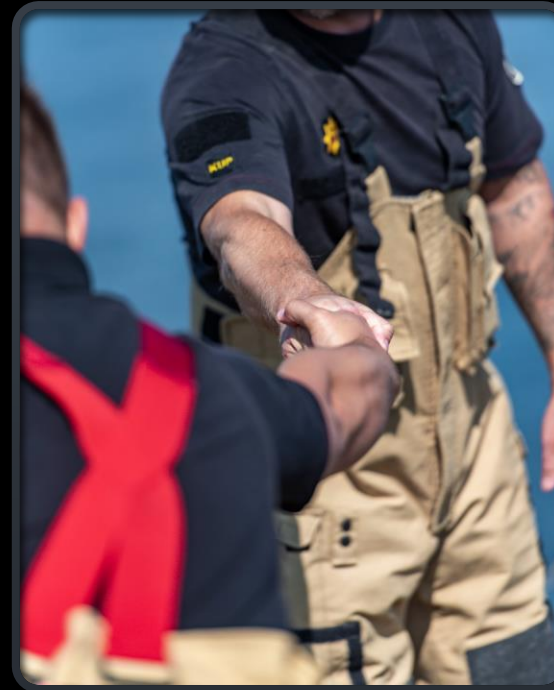
Psykoedukaatio

Keskustelua

Trauma- ja stressitietoisuutta yms.

Normalisointia, selviytymiskeinoja

Yhteisöllisyys





#Mentalfirefit

saku.sutelainen@sppl.fi



Saku Sutelainen, SPPL

