

Nes2016 Kuopiossa - matkakertomus

48. NES –konferenssi *Ergonomics in Theory and Practice* keräsi satapäisen osallistujajoukon Kuopioon 14-17.8.2016. Pohjoismaiden lisäksi osallistujia oli myös Hollannista, Sveitsistä, Itävaltasta, Italiasta ja kaukaisimmat tulivat Japanista ja Etelä-Koreasta. Konferenssi oli pieni ja juuri siksi loistava tilaisuus jakaa kokemuksia. Kolmen päivän aikana ehti keskustelemaan kaikkien oman alueen tutkijoiden kanssa. Varsinkin ensikertalaiset konferenssiosallistujat ihastelivat ilmapiirin leppoisuutta. Konferenssin kutsuttujen puhujien esitykset ja muut esitykset ovat saatavilla proceedings julkaisussa: <http://www.uef.fi/fi/web/nes2016/conference-program>

Konferenssiin oli kutsuttu viisi keynote-puhujaa. Heidän esityksensä oli sijoitettu eri päivien aamupäivään ja iltapäivällä jakauduttiin kahteen rinnakkaisessaan. Ensimmäisen päivän kutsuttu puhuja oli Tampereen yliopiston professori Clas-Håkan Nygård. Hän valotti pitkäaikaisen tutkimustyönsä tuloksia teemasta *Terve vanheneminen työssä ja sen jälkeen*. Esille tuli, että helposti nähdään vain vanhenemisen negatiivisia puolia eikä sen positiivisia. Kun vanhenee, niin on työkokemusta, viisautta, strategista ajattelua, motivaatiota sekä lojaliteettia. Tulee kuitenkin muistaa, että yksilöiden välinen variaatio kasvaa iän myötä. Työn vaatimuksilla saattaa olla kauaskantoisia vaikutuksia ja ne tulisikin huomioida suhteessa ikääntymiseen.

Professori Anne Helene Garde Kööpenhaminasta käsitteli esityksessään, miten organisoida vuoro – ja yötyötä. Tutkimukset ovat selvästi osoittaneet vuorotyön akuutit haitat hyvinvoinnille: lyhentynyt uni, lisääntynyt uneliaisuus, ruuansulatusongelmat, ärtyneisyys ja masennusoireilu. Lisäksi on kasvanut riski sairastua rintasyöpään, sydänperäisiin sairauksiin, diabetekseen tai vatsatauteihin. Syyt eivät ole kuitenkaan selvät; on useita mahdollisia mekanismeja: valo yöllä –melatoniini –hypoteesi, sirkadiaanirytmien häiriö, uni tai stressi. Kuultiin suosituksia, miten organisoida yötyötä ja ehkäistä yötyön haittoja ja rintasyöpäriskiä. Eteenpäin kiertävä yötyö on paras ratkaisu ja joustavilla työajoilla on positiivinen vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin.

Toisen päivän kutsuttu puhuja oli Karolinska instituutin professori Mikael Forsman. Hän käsitteli ergonomista riskin arviointia ja tarvetta luotettaviin menetelmiin. On osoitettu, että työasentojen ja liikkeiden havainnointimenetelmät eivät ole luotettavia. Kun itse en ole enää 10 -15 vuoteen käyttänyt biomekaanisia mittareita, oli hämmästyttävää kuulla monista uusista, helppokäyttöisistä mittareista, joita nykyisin on edullisesti saatavilla esimerkiksi vaikka älypuhelimien.

Professori Jos Verbeek Työterveyslaitokselta kertoi kahdesta Cochrane –katsauksesta, jotka käsittelevät ergonomisten interventioiden terveysvaikutuksia. Hän valotti ensin, ettei yksi tutkimus tee kesää vaan tarvitaan systemaattisia katsauksia. Ensimmäinen katsaus käsitteli interventioita istumisen vähentämiseksi työssä. Fyysinen aktiivisuus on hyväksi terveydelle ja se on vähentynyt 30 % vuodesta 1965. Monien kroonisten sairauksien riski kasvaa kun istutaan pitkään. Tähän asti tehdyistä interventiosta ei ole pystytty osoittamaan selvää näyttöä esim. seisomisen hyödyistä työn lomassa. Toinen katsaus käsitteli oikeiden nostotekniikoiden opettamisinterventioita selkäkipun vähentämiseksi. Johtopäätös oli, että niillä ei pystytä ehkäisemään selkäkipua. Tässä yhteydessä on kuitenkin hyvä erottaa potilassiirtokoulutus, jonka asiaan perehtymättömät sekoittavat nostokoulutukseen. Potilassiirtokoulutuksessa opetetaan, miten parhaiten ohjataan potilas itse liikkumaan tai jos hän siihen pystyy niin käyttämään apuvälinettä eli välttämään nostamista. Hänen

esityksensä jälkeen keskusteluun nousi, että RCT-tutkimuksia on mahdoton toteuttaa organisaatiotasolla.

Professori Jan Dul'in, Rotterdam School of Management, esitys *Towards a necessity theory of human factors/ ergonomics* oli sijoitettu konferenssin päätöspäivään loppuhuipennukseksi. Esitys oli hyvin ajankohtainen ergonomian kentällä, koska emme ole pystyneet riittävästi tuomaan esiin ergonomian hyötyjä päättäjille. Korkealaatuisen ergonomiatoiminnan ytimen muodostavat systeemi-lähestyminen, suunnittelu sekä hyvinvoinnin ja työn suorituskyvyn yhteistavoite. Ergonomiatyössä on tärkeää tavoittaa systeemisuunnittelun päätoimijat, yleensä insinöörit ja johtajat. Johtajat ovat kiinnostuneita yhteysistä työn/työpaikan, hyvinvoinnin ja suorituksen välillä, mutta he eivät näe ergonomian mahdollisuuksia. Meidän tulee enemmän fokusoida työsuoritukseen ja miten lisäämme arvoa yritykselle. Teorian merkitystä käytännön toiminnassa hän siteerasi Lewiniä "ei ole mitään niin käytännöllistä kuin hyvä teoria", mutta toisaalta tulee muistaa, että "huonot teoriat tuhoavat hyvän käytännön" (Groshal 2005). Hän kertoi Necessary Condition Analysis (NCA) soveltamisesta ergonomiaan. Ergonomia on tarpeellista mutta ei riittävä hyvän suorituskyvyn aikaansaamiseksi. Ergonomian välttämättömyys (necessity) teoria pohjautuu käyttäytymisen AMO -malliin, jossa kyky (ability), motivaatio (motivation) ja tilaisuus (opportunity) muovaavat käytöstä ja ne ovat yksilön tasolla tarpeellisia, yhtyneenä riittäviä ja ei yksittäin. Hänen viestinsä meille ergonomioille oli: sisällytä aina suorituskyvynäkökulma kaikkiin hankkeisiin, ymmärtääksesi johtajien tarpeita, kieltä ja mielenkiintoa mene heidän konferenssihinsä ja harkitse necessity logic käyttämistä ja vakuuta toiset, että *ergonomia is must, ei vain nice to have*.

Kutsuttujen esiintyjien lisäksi konferenssissa oli paljon mielenkiintoisia esityksiä ergonomian erialoilta. Omat esitykseni käsittelivät hoitajien ergonomiaa ja työturvallisuutta akuuttihoitossa ylipainoisia potilaita hoidettaessa sekä kotihoidon työturvallisia työtapoja. Nämä esitykset ovat proceeding -kirjassa (sivu 40) *ErgocareBank - Good Ergonomic solutions for both Nursing Home- and Home Care- work ja Ergonomic criteria and good practices for bariatric patients' care* (sivu 50). Vanhusten hoidon turvalliset työtavat ja opetusvideot kiinnostivat monia ja sain kyselyjä niiden käytöstä ja myös tarjouksia kääntää ohjeita jo olemassa olevien kielten lisäksi mm. italiaksi. Ylipainoisten potilaiden hoidon ongelmiin ei olla Suomessa ja nähtävästi ei myöskään muissa pohjoismaissa paneuduttu kovin hyvin vielä, mutta konferenssissa löytyi yhteistyökumppani Italiasta.

Minua kiinnostivat erityisesti sosiaali- ja terveysalan esitykset ja kuuntelin mm. Kristiina Hellstenin esityksen *Implementation and impact of an ergonomic intervention in elderly care* (sivu 206), Kaisa Pihlaisen esityksen lähihoitajien suhtautumisesta teknologian käyttöön kotihoidossa *Practical nurses' perceptions of technology use in home -competence, safety and further training* (sivu 55), Jonna Kumpulaisen esitys ergonomiaopetuksesta hammaslääketieteen opiskelijoille Itä-Suomen yliopistossa *Teaching ergonomics to dental students in University of Eastern Finland* (s.104). Konferenssissa oli work shop lean ajattelun soveltamisesta sairaalaympäristöön, jossa Jori Reijula kertoi esimerkit Suomesta *Assessing implementation of Lean Thinking into two Finnish University Hospitals* (sivu 238) ja Kasper Edwardsin esitys tanskalaisesta sairaalasta *Experiences with integrating ergonomics into lean at a Danish hospital*.

Suullisten esitysten lisäksi oli myös poster-sessio, jossa mm. Anneli Muonan tutkimus liukumateriaalin kuormitusta vähentävästä vaikutuksesta potilasta siirrettäessä vuoteessa (s.136). Näyttelyssä oli monia kivoja uutuuksia tuolipuolella, mutta myös hoitopuolelta: uusi potilaan

siirtojärjestelmä Finnergo -upmove. Se on suomalaisen valmistajan tuote makaavan potilaan siirtoon vuoteesta siirtotasolle, jossa potilaan saa istuma-asentoon ja hänet voi kuljettaa wc:hen tai istumaan esim. ruokapöytään.

Konferenssin järjestelyt sujuivat hyvin ja sosiaalinen ohjelman eteen oli nähty paljon vaivaa ja näin saatu siihen mukavaa paikallisväriä. NES-konferenssit kiertävät vuorovuosin eri pohjoismaissa, ensi vuonna vuorossa on Ruotsi ja konferenssi järjestetään Lundissa 20-23.8.2017.

Kiitos konferenssiapurahasta!

Leena Tamminen-Peter