

NOKIAS2019

Reykjavik, Islanti 30.5.-1.6.2019

The 15th Nordic Congress for Critical Care Nurses and Nurse Anesthetists

Teemana "caring for yourself while caring for others" eli "itsestään huolehtiminen samalla, kun huolehtii muista"

Katja Ihalainen, sairaanhoitaja

Marika Hahtokari, sairaanhoitaja

Korva-, nenä- ja kurkkutautien leikkausosasto

Tyks

Näimme Spirium-lehdessä ennen joulua ilmoituksen NOKIAS2019-kongressista. Kongressin tärkeä ja ajankohtainen aihe sekä sen sijainti saivat meidät innostumaan osallistumisesta kongressiin. Haimme ja saimme apurahan kongressia varten SASH ry:ltä ja työnantaja maksoi osallistumismaksun. Näin pääsimme suunnittelemaan ja varaamaan matkaa Reykjavikiin.

Helatorstaina koitti viimein lähtöpäivä. Pyhäpäivä kului bussissa Turusta Helsinkiin ja sen jälkeen täydessä lentokoneessa matkalla Reykjavikiin. Perillä ajoimme läpi karujen kivikkojen viitisenkymmentä kilometriä Keflavikin lentokentältä Reykjavikiin. Olimme hotellillamme sen verran myöhään, ettemme ehtineet hotelli Hiltoniin rekisteröitymään, mutta onneksi ehdimme kävellä meren rannalla sijaitsevaan Harpa Conference Centeriin, jossa pidettiin kongressin kokoontuminen. Tarjolla oli sormisyötäviä, juomaa, elävää musiikkia ja tervetulo puheita sekä upeita merinäköaloja. Tutustuimme myös muihin eri puolilta Suomea saapuneisiin kongressivieraisiin. Useat heistä olivat saapuneet kongressiin jo edellisenä päivänä ja ehtineet tutustua paikallisiin nähtävyyksiin.

Perjantaiamulla kävelimme raikkaassa aurinkoisessa ilmassa Hiltoniin, rekisteröidyimme ja valmistauduimme kuuntelemaan mielenkiintoisia luentoja. Olimme jo etukäteen valinneet runsaasta tarjonnasta meitä kiinnostavat aiheet. Aamun ensimmäinen puhuja oli Islannin presidentti Guðni Thorlacius Jóhannesson, joka toivotti meidät tervetulleiksi kongressiin osittain samalla puheella, jonka hän oli pitänyt islantilaisille uutena vuotena. Ajan hengen mukaan: kierrätys kunniaan. Hänen sanomansa oli, että kuka tahansa voi musertua paineen alla, ellemmme pidä huolta itsestämme. Nykyelämän vaatimusten ja hektisyyden keskellä on tärkeää arvostaa elämän kauneutta.

Ensimmäisen luennon piti professori Ruth Endacott Australiasta. Luento käsitteli simulaation hyödyntämistä hoitajien ja tiimien koulutuksessa. Mielenkiintoinen ehdotus oli pitää simulaatioharjoitus nälkäisille hoitajille, sillä harvoin esimerkiksi elvytystapahtumat osuvat oikeassa elämässä hetkeen, jolloin kaikki osallistujat ovat henkisesti ja ruumiillisesti parhaimmillaan: hyvin syöneitä ja levänneitä.

Seuraava puhuja oli norjalainen etiikan professori Terje Mesel. Hän puhui vastuun ottamisen ja syyllisyyden tuntemisen eroista. Kun jokin menee vikaan potilaan hoidossa, on tärkeää että asiaa voidaan käsitellä puhumalla. Tämä edellyttää työyhteisöltä ammatillisuutta, jaettava vastuuta ja moraalista yhtenäisyyttä. Tärkeää on myös potilaan ja/tai hänen omaistensa kohtaaminen. Haavoittuvuus on silta potilaisiin ja omaan inhimillisyyteen.

Islantilainen Steinunn Snæbjörnsdóttir kertoi kokemuksistaan anestesiahoitajana Grönlannin pääkaupungissa Nuukissa. Oli mielenkiintoista kuulla, miten erilaisissa työskentelyolosuhteissa työtämme

voi joutua tekemään. Nuukissa sijaitsee pieni sairaala, jossa hoidetaan noin 2500 anestesiaa vuodessa. Neurologiseen tai verisuonikirurgiseen leikkaukseen joutuvat potilaat lennätetään Tanskaan. Nuukin sairaalassa on kerralla 12 anestesiahoitajaa komennuksella. Tulkki on jatkuvasti käytettävissä. Nykyään myös Nuukissa voi opiskella anestesiahoitajaksi, mutta lopputentti suoritetaan Tanskassa. Välimatkat ovat pitkiä ja potilaiden kuljettaminen kallista, joten Nuukista lähtee kirurginen tiimi kerran kuukaudessa Qaqortoqiin, joka sijaitsee Grönlannin eteläkärjessä. Varustetaso siellä muistuttaa enemmän museota kuin leikkausosastoa, mutta se ei ole työnteon este, korkeintaan hidaste.

Lounaalla tarjottiin maailman parasta ja tuoreinta kalaa eri muodoissa. Jälkiruokapöytä oli sokerihiiren taivas, pöytä notkui sen seitsemäätoista sorttia (paikallisen konditorian mainoslause).

Örn Haraldsson puhui meille tiimityöskentelystä. Hän korosti puheessaan psykologisen luottamuksen merkitystä tiimissä. Hyvässä ilmapiirissä voi ja saa olla eri mieltä. On tärkeää luoda turvallinen ympäristö vaikeista asioista puhumiselle. Avoimien kysymysten esittäminen, joihin ei voi vastata vain kyllä tai ei, on keino saada selville mitä tiimissä on tapahtunut ja sen avulla voidaan saada parannusta asioihin. Jokaisen tulisi miettiä, mitä itse voi tehdä ryhmähengen parantamiseksi.

Unitutkija Erla Björnsdóttir Reykjavikin yliopistosta kertoi unen tärkeydestä terveydelle. Yksi kolmasosa elämästämme on unta. Uni on aktiivinen prosessi, joka vaikuttaa muistiin, solujen uusiutumiseen ja hormonitasapainoon. Unen aikana fyysinen energia palautuu. Syvän unen vaihe on virkistävin ja sitä pitäisi olla 20 prosenttia unesta. Syvän unen määrää vähentävät alkoholin käyttö, stressi ja uniapnea. Uni, fyysinen ja henkinen terveys muodostavat kolmion, jossa jokainen tekijä vaikuttaa toisiinsa. Tasapaino näiden välillä on elintärkeää. Liian vähäinen uni lisää ruokahalua, mikä johtaa verensokerin kohoamiseen ja painonnousuun. Unen puute lisää myös kipuperkkyyttä, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Erla kertoi unettomuuden hoidosta ja korosti hyvien nukahtamistapojen ja -rutiinien merkitystä. Islannissa on vaikea päästä hoitoon, sillä lääkärin vastaanottoaikoja on vähän ja välimatkat ovat pitkiä, joten käytössä on nettipohjainen ”Online treatment of insomnia”, joka on kaikkien islantilaisten käytettävissä. Luento antoi meille hoitajina paljon ajateltavaa unen ja palautumisen merkityksestä omassa elämässämme.

Sairaanhoitaja Laufey Steindórsdóttir ja hänen lääkärimiehensä Ingvar H. Ólafsson luennoivat meditaation vaikutuksista aivoihin. Luento oli pohjustusta seuraavan päivän Stillness Yoga -tunnille. Laufeyn mielestä oli tärkeää osoittaa, että meditaation hyvät vaikutukset aivotoiminnalle on myös tieteellisesti todistettu.

Berglind Þorbergsdóttirin tapauselostus malignista hypertermiasta oli mielenkiintoinen, sillä meillä oli muutama vuosi sitten korvaleikkausosastolla samanlainen tapaus, joka valitettavasti päättyi potilaan kuolemaan.

Lauantaiaamuna heräsimme jälleen kauniin kuulaaseen auringonpaisteeseen. Edelleenkin ei jaksanut sataa, vaikka sääennusteet sitä povasivatkin. Ensimmäisellä luennolla professori John P. Maye Etelä-Floridan yliopistosta kertoi opioidivapaasta anestesiasta. Huumeiden ja huumaavien aineiden käyttö on Yhdysvalloissa yleistä. Kipu ja kivunhoito ovat iso ongelma, myös taloudellisesti. Tutkimusten mukaan jopa neljäsosa potilaista kokee, että heidän kipuaan ei hoideta. Opioidivapaata anestesiaa tarvitaan, kun potilaalla on tai on ollut huumeongelma. Huumeiden käyttäjillä on myös korkea toleranssi opioideille. Vaihtoehtoja opioideille intraoperatiivisesti ovat muun muassa erilaiset puudutukset, magnesium, lidokaiini-infuusio ja ADHD-lääke deksamfetamiinisulfaatti. Postoperatiivisesti kivunhoitoa voidaan toteuttaa myös ei-lääkkeellisillä menetelmillä kuten kylmäpusseilla.

Maiju Salovaara-Hiltusen aiheena oli simulaatiopelien käyttö oppimisen apuvälineenä. Pelit ovat tulevaisuuden oppimismuoto, mutta tarvitaan vielä resursseja ja tutkimusta ennen kuin simulaatiopeleistä saadaan oikeasti toimivia työkaluja opetukseen. Maijun englannin kielen taito ja selkeä esiintymistapa saivat kehuja myös käytäväkeskusteluissa.

Maijun luennon jälkeen kiiruhdimme rentoutumaan Kyrrdarjóga- eli Stillness Yoga -tunnille. Lupauksena oli astua stressivapaalle alueelle (enter the zero stress zone). Joogan vetäjät, sairaanhoitajat Laufey Steindórsdóttir ja Rebekka Rós Þorsteinsdóttir kertoivat ennen varsinaista joogaa Reykjavikin Landspítalin jooga-ohjelmasta, jonka he ovat kehittäneet sairaalan henkilökunnalle. He ovat molemmat aikanaan työssään loppuunpalaneita, joille jooga ja meditaatio olivat tie tervehtymiseen ja elämän ilon palautumiseen. He haluavat nyt ohjelmallaan jakaa joogan tuomaa rauhan ja levollisuuden tunnetta myös muulle sairaalan henkilökunnalle kaiken kiireen keskellä. Alun vastustuksen jälkeen työntekijöillä on nykyään mahdollisuus osallistua työpäivän aikana 30 minuutin rentoutustuokioon, joita Laufey ja Rebekka ohjaavat. Hatunnoston arvoinen työhyvinvointiteko työnantajan taholta!

Jooga-hetki oli taianomainen. Lepäsimme pimennetyn huoneen lattialla mattojen päällä, peittojen alla ja silmäsuojat silmillä. Kuuntelimme Laufeyn ja Rebekkan rauhoittavia ääniä ja kongin pehmeää kuminaa, jotka johdattivat meidät yhä syvempään rentoutuneisuuden tilaan. Jälkeenpäin olo oli virkeä, mutta levollinen. Stressin ja kiireen keskellä hetken rentoutus lisää tutkitusti keskittymiskykyä ja sen myötä myös työtehokkuutta. Stillness Yoga antaa jokiselle juuri sitä, mitä keho kaipaa: väsyneelle voimaa, rauhattomalle rentoutta ja stressaantuneelle mielenrauhaa. Stillness Yogassa kiteytyi erinomaisesti kongressin teema eli itsestään huolehtiminen samalla kun huolehtii muista.

Seisaaltaan annetuista aplodeista päätellen kongressi oli kaikkien mielestä erittäin onnistunut. Luennot ja luennoitsijat olivat mielenkiintoisia. Järjestelyt toimivat moitteettomasti. Ruoka oli maistuvaa ja sitä oli enemmän kuin riittävästi. Islannin paljon parjattu ilmasto näytti parhaat puolensa. Luonto oli karua, mutta kaunista ja yllätyksellistä. Islantilaisista ihmisistä on pakko pitää. He ovat iloisia, puheliaita, välittömiä ja kovaäänisiä. Kongressin ilmapiiri oli leppoisa ja juttuseuraa oli helppo löytää. Tällaisessa seurassa voi olla ylpeä ammatistaan.

NOKIAS-kongressin lippu, joka koostuu pohjoismaiden lipuista, ojennettiin norjalaisille. He isännöivät seuraavan kongressin kolmen vuoden kuluttua.

Koulutuspäivien päätyttyä jatkoimme järjestäjien organisoimalle omakustanteiselle Golden Circle -kiertoajelulle erittäin hauskan oppaan johdolla. Kävimme Þingvellirin kansallispuistossa Islannin suurimman luonnollisen järven Þingvallavatnin rannalla, näimme Geysirin purkaukset, kiehuvaa kuplivaa maata, paljon hevosia ja lampaita sekä ikijäätikön. Gullfossin vesiputoukset salpasivat hengen kauneudellaan. Kultaisen kierroksen lopuksi meille tarjottiin perinteistä lammaskiekkoa, joka lämmitti ihanasti viluisten hoitajien sisuskaluja.

Kongressin päätyttyä jäimme Reykjavikiin vielä pari lomapäiväksi ja ehdimme kolme kaupunkin katuja ristiin rastiin, kiivetä Hallgrímskirkjan torniin ihailemaan maisemia, keikkua Atlantin valtameren aalloilla bongailmassa valaita ja rentoutua Blue Lagoonin geotermisessä lähdevedessä. Ajattelimme etukäteen, että Islantiin olisi päästävää kerran elämässä, mutta olimme väärässä. Sinne on päästävää uudestaan.

Kiitämme Suomen Anestesia- ja sairaanhoitajien säätiötä saamastamme apurahasta, joka mahdollisti tämän ikimuistaisen kokemuksen.