

Koulutusmatka Hollantiin: International Conference for Perianesthesia Nurses – ICPAN 2023

Anu Palomäki

Sairaanhoidaja (AMK), Kivun hoitotyön asiantuntija

Leikkausosasto K-Totek, Tyks

anu.palomaki@varha.fi

Laskeutuminen aloitettu kohti Schipholin lentokenttää. Mietin, että toivottavasti miehistö on käynyt huolellisesti läpi check-listan. Alapuoellamme vihertää kanaalien reunustamia alueita, jotka näyttävät vieri vieressä olevilta Tetris-pelin paloilta.

Perillä ollaan! Welkom! Lentoaseman ulkopuolella oleva I Amsterdam -kyltti viestittää, mihin kaupunkiin meidän viiden anestesiahoitajan ryhmämme laskeutui. Olimme menossa anestesiahoitajille suunnattuun maailmanlaajuiseen ICPAN-konferenssiin, joka järjestettiin 20.–22. syyskuuta. Tapahtuma järjestettiin kuudennetta kertaa. On hienoa, että juuri meille anestesiahoitajille on tarjolla koulutustapahtumia, sillä työssämme on paljon omia erityispiirteitä.

Tämän vuoden teemana konferenssissa oli The world starts outside your comfort zone. Aihe oli valikoitunut keskellä maailmanlaajuisia pandemioita, jolloin yhdessä työskentely oli herkeämätöntä monine haasteineen, jollaisia ei oltu kohdattu koskaan ennen. Luennoitsijat haastoivat astumaan ulos mukavuusalueelta ja ajattelemaan asioita uudella tavalla, hakemaan ratkaisuja ja rakentamaan uutta ideoiden päälle. Konferenssissa oli osallistujia yhdestätoista eri maasta, kuten Tanskasta, Ruotsista, Yhdysvalloista, Filippiineiltä ja Australiasta.

Konferenssipaikkana oli teatteri Meervaart Nieuw-Westin kaupunginosassa. Konferenssin tiedotus ja suunnittelu toimivat nykyaikaisesti. Networkapp -applikaatiosta näimme konferenssin ohjelmat selostuksineen ja aikatauluineen. Auditoriossa pidetyt pääpuheenvuorot olivat kaikille yhteisiä. Aulassa oli melko vähän tuotevalmistajien näyttelypisteitä tai muita esittelyitä. Niitä olisi voinut olla enemmänkin. Ensimmäisen konferenssipäivän oli avannut Hollannin 80-vuotias prinsessa Margriet. Ensimmäisen päivän tutustumiskäynti paikalliseen sairaalaan jäi meiltä harmillisesti väliin siirtyneen lentoaikataulun takia. Suuntasimme kuitenkin Amsterdamin keskustaan ja tutustuimme kaupunkiin omatoimisesti.

Toisena konferenssipäivänä pääpuheenvuoron pitivät entinen poliisi, ampuma-ase- ja simulaatiokouluttaja Erik Hein ja ambulanssissa työskentelevä hoitaja kouluttaja Ruben Verlangen. He opastivat rennolla ja viihdyttävällä tavalla miettimään omaa käyttäytymistä kiperien tilanteiden tullessa: Rauhoitu. Seiso tukevasti. Ota askel taaksepäin. Hengitä ulos. Laajenna näköpiiriäsi. Kouluttajat käyttivät esimerkkeinä huippu-urheilijoita, koska myös he joutuvat tekemään suorituksia paineen alla. Kouluttajat osallistivat paikallaolijoita harjoitteisiin. Vapaaehtoisia astui lavalle suorittamaan tarkkuustehtävää: toisen kouluttajan pään päältä oli tiputettava purkki riisipusseja heittämällä. Syntyi tilanne, joka huvitti yleisöä. Kouluttaja ihmetteli, miten yleisön eteen astunut nainen vaikutti yllättävän rennolta ennen suoritustaan. Syy tähän kyllä selvisikin, sillä nainen kertoi olevansa eläkkeellä.

Kouluttajat laittoivat miettimään sitä, kuinka toimimme paineen alla ja mitä voimme tehdä, jotta emme menettäisi tilanteessa suorituskykyämme. Ympäristö, jossa anestesiahoitaja työskentelee, voi olla vaativa kaikkine paineineen. Painetta ei koeta ainoastaan potilaan hoidosta, vaan sitä kohdistuu myös itseen ja tiimiin. Se, että suoriudumme vaativista tilanteista erinomaisesti, ei tapahdu vahingossa. Paineen alla olemista tulee harjoitella. Sen sijaan, että vaativassa tilanteessa kiihdytät tahtia – hidasta. Vaikka et olisikaan vielä eläkkeellä.

Kommunikointitavalla on merkitystä

Can you hear me? -luennolla yhdysvaltalainen sairaanhoitaja Elizabeth Steffen herätteli ajatuksia siitä, voisiko erilaisten viestintätapojen ymmärtäminen parantaa henkilöstöongelmia. Voisimmeko jopa vähentää hoitajien poistumista alalta parantamalla kommunikointiamme? Entä olisiko tästä osaamisesta hyötyä ohjatessamme potilaita?

Muistin tukemiseksi oli kehitetty lyhenne AIM, joka sisältää keinot kommunikoinnin parantamiseksi. Se muistuttaa seuraavista asioista: Tietoisuus (Awareness), kiinnostus (Interest), motivaatio (Motivation). Luennoitsijan mukaan olisi hyvä tiedostaa, miten kommunikoimme muiden kanssa. Se, että olemme kiinnostuneita ymmärtämään muita, parantaa kommunikointia. Ajattele mieluummin ”me” kuin ”minä ja he”. Ajattele positiivisesti, ja ole avoin toisenlaisille näkökulmille. Ole utelias muiden näkemyksille, ja asenoidu ajattelemaan ”Kerro lisää”. Keskity positiivisiin seikkoihin toisessa. Ole valmis myöntämään virheesi, ja ole halukas ratkaisemaan ongelmia yhdessä. Kun ymmärrämme olevamme kaikki erilaisia ja ainutlaatuisia, se auttaa parantamaan kommunikointiamme työpaikalla. Toiset ovat ekstroverteja, toiset introverteja, lisäksi

persoonallisuuksia on lukuisia. Sukupolvien välilläkin on eroja kommunikoinnin suhteen. Hyvä vuorovaikutus heijastuu positiivisesti myös potilaisiin, ja potilaat huomaavat sen.

Musiikin kipua ja ahdistusta lieventävä vaikutus

Yksi luennoista käsitteli musiikin kuuntelun vaikutuksia potilaisiin. Tämä oli kiinnostavaa, sillä olemme tekemisissä musiikin kanssa sen kivunhoidollisen vaikutuksen takia. Uskon, että tulevaisuudessa otamme varmasti enenevässä määrin käyttöön musiikkia potilashoidossa sen suotuisten vaikutusten ansiosta. Musiikki parantaa tutkitusti mielialaa, elämänlaatua ja muistia, laskee verenpainetta ja sydämensykkettä sekä edistää kuntoutumista. Musiikki on edullinen ja helposti saatavilla oleva hoitomenetelmä, jossa haittavaikutukset eivät ole rasitteena. Musiikki voi vähentää kipulääkkeiden tarvetta ja nopeuttaa siirtymistä heräämöstä vuodeosastolle. Positiiviset vaikutukset siis heijastuvat niin potilaan paranemiseen kuin taloudelliseenkin puoleen.

Kliinisen hoitotyön asiantuntija Myrna Mamaril Johns Hopkinsin sairaalasta Yhdysvalloista esitteli luennollaan tutkimuksen (2019–2020), joka käsitteli musiikin vaikutusta paranemiseen.

Tutkimuksessa oli mukana potilaita, joille oli tehty laparoskooppinen prostatektomieleikkaus. Tämän potilasryhmän pidentynyt heräämöhoido oli johtunut ahdistuneisuudesta ja kivuista. Tutkimusryhmiä oli kaksi. Toinen tutkimusryhmä oli kuunnellut itsevalitsemaansa Spotify-musiikkia, toinen ryhmä teki tarinallisen hengitysharjoituksen hypnoottisen musiikin soidessa taustalla. Tutkimus paljasti, että molemmat keinot voivat merkittävästi lievittää potilaiden ahdistusta ja kipua.

Leikkaussalitoiminnan vaikutus ilmastonmuutokseen

Konferenssissa tartuttiin myös ilmastokriisiin, joka on 2000-luvun suurin kansanterveydellinen haaste. Ilmastonmuutoksella on suuri vaikutus ihmisten terveyteen. Ilmanlaadun huonontuminen on yhteydessä sydän- ja verisuoni-, hengitys- ja muihin terveysongelmiin. Tätä aihetta käsittelevällä luennolla mietimme, miten voimme omalla toiminnallamme vähentää ilmaston kuormitusta.

Luennoitsijoina olivat sairaanhoitaja Dominique Foss ja konsultoiva anestesioologi Nicolaas Sperna Weiland. He työskentelevät Amsterdam UMC yliopistosairaalassa leikkausosastolla Green Teamissa, joka tekee työtä ilmastomuutoksen hillitsemiseksi. Luennolla Dominique korosti tarvetta pienentää terveydenhuoltojärjestelmän hiilijalanjälkeä ja painotti yksilöllisten kestävä kehityksen käytäntöjen sekä hiilikädenjälkemme lisäämisen tärkeyttä. Hiilikädenjäljellä kuvataan niitä positiivisia vaikutuksia, joita ihminen tai yritys saa aikaan päästöjen vähentämiseksi.

Sairaaloista ja erityisesti leikkaussaleista tulee runsaasti kasvihuonekaasupäästöjä. Leikkaussaleissa tulee valtavia määriä jätettä. Leikkaussaleissa käytettävät lukuisat eri materiaalit (erityisesti muovit), inhaloitavat anesteetit ja energiankulutus olivat asioita, jotka nostettiin esiin. Käytännössä Green Team oli vähentänyt sevofluraanin käyttöä siirtymällä TIVA-anestesiaoihin. Kertakäyttöiset leikkaussalimyssyt oli vaihdettu monikäyttöisiin. Hengitysletkujen vaihtoväliä pidennettiin. Happipulloja pyrittiin käyttämään mahdollisimman loppuun saakka. Materiaalit kierrätettiin oikeisiin astioihin.

Avainajatuksena oli kestävä kehitys, ei pelkästään kierrätykseen keskittyminen vaan kulutuksen vähentäminen ja tavaroiden uudelleen käyttäminen. Mottona oli: REDUCE – REUSE – RECYCLE. Leikkausosastolla työskennellessämme meillä on mahdollisuus vaikuttaa, ja siksi työllämme on merkitystä ilmastonmuutoksen torjumisen kannalta. Luennoitsivat toivat esiin aiheeseen liittyvän toteamuksen, joka jäi mieleeni. Tämä Barack Obaman toteamus laittaa miettimään omaa kulutustamme: ”We are the first generation to feel the impact of climate change and the last generation that can do something about it.”

Eri luennoilla ja keskusteluissa tuli esille, että on erilaisia variaatioita sille, miten heräämöyksikkö on linkittyneenä leikkausosastoon. Meillä Tyksin kirurgisessa sairaalassa heräämö on osa leikkausosastoamme. Heräämööseen sijoitamme postoperatiiviset potilaat. Preoperatiiviset puudutettavaksi tai leikkausta varten valmisteltavaksi tulevat potilaat tulevat valmistelun puolelle, joka on myös osa leikkausosastoamme. Valmistelun hoitajat siirtyvät iltapäivällä heräämööseen jatkamaan työtään valmistelun mennessä kiinni. Joissain sairaaloissa heräämö on oma yksikkönsä, jossa työskentelee oma henkilökunta. Jotkut käyttivät heräämöstä sanaa recovery room, jotkut PACU (Post Anesthesia Care Unit).

Luentoja oli tarjolla runsaasti. Luentoaiheet käsittelivät muun muassa postoperatiivisen hoitoyksikön ympäristön, kuten äänien ja valaistuksen vaikutusta hoitajien resilienssiin, perioperatiivisen hypotermian ehkäisyä ja hoitoa sekä potilasväkivallan vaikutusta sairaanhoitoon ja henkilöstön hyvinvointiin. Kerrottiin intraoperatiivisesti ja postoperatiivisesti tapahtuvan hoitajavaihdon riskistä menettää hoidon jatkuvuus. Puhuttiin siitä, miten akuuttiin umpilisäkkeen poistoon tulleet potilaat hyötyivät heille suunnitellusta digitaalisesta hoito-oppaasta. Kerrottiin myös, miten opiskelijoiden anestesiahoitotyön koulutusta on järjestetty, ja miten näyttöön perustuvaa tietoa on saatu siirtymään käytännön työhön. Luennoitiin henkilökunnan taukotilan kehittämistä häiriöttömäksi.

Tavoitteena oli tila, joka auttaa palautumiseen, vähentää stressiä ja tarjoaa paremman työympäristön, mikä lopulta parantaa myös potilasturvallisuutta.

Tiiviiden koulutuspäivien jälkeen otimme raitiovaunun kohti Amsterdamin keskustaa. Kaduilla oli kuhinaa ja pyöräilijöitä vilisi joka puolella. Kaduilla liikkuesssa saikin olla valppaana. Taiteilijoita näkyi kaduilla, ja yksi heistä oli esimerkiksi muokannut hiekkakasasta hienoja koiria. Dam-aukion reunalla erään ravintolan ulkoterassilla ihastelimme jylhää Kuninkaallista palatsia. Rijksmuseumissa kävimme katselemassa Hollannin taidearteita, muun muassa Rembrandtin ja Van Goghin upeita teoksia. Kanaalien varrella olevat talot ja rakennukset olivat ihastuttavia. Tuliaisiksi kotiin toimme muun muassa hollantilaisia vohvelikeksejä, pyörän kilikellot ja ehkäpä uutta puhtia työhömmme.

Seuraava ICPAN järjestetään Dublinissa Irlannissa kahden vuoden kuluttua.



