

Työterveyslaitos

Keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan sosiaali- ja terveysalan yrittäjille ja työntekijöille

Eveliina Korkiakangas

Työkykyä soteyrittäjän arkeen – keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan –hanke (2019-2021)

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Webinaarin ohjelma:

- klo 15.00 **Tervetuloa webinaariin**, projektipäällikkö Eveliina Korkiakangas

klo 15.10 **Pötki pitkälle** - Keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan sosiaali- ja terveysalan yrittäjille ja työntekijöille

Miljoona asiaa - Keinoja työn kognitiivisen kuormituksen hallintaan
työterveyspsykologi Johanna Välimäki

Kroppa kovilla - Keinoja työn fyysisen kuormituksen hallintaan
erikoistutkija Erja Sormunen

Tunteet työssä - Keinoja työn psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallintaan
työterveyspsykologi Johanna Välimäki

klo 15.45 Kysymyksiä ja keskustelua

Pötki pitkälle! -suositukset

Kroppa kovilla

Keinoja työn fyysisten kuormitustekijöiden hallintaan

Miljoona asiaa

Keinoja työn kognitiivisten kuormitustekijöiden ja stressin hallintaan

Tunteet työssä

Keinoja työn psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallintaan

Työkykyä arkeen

Keinoja työstä palautumisen edistämiseen

Tutustu: www.ttl.fi/potkipitkalle



Webinaarin aikana kommentteja ja kysymyksiä voi laittaa viestikenttään. Palataan niihin webinaarin lopussa.

Tervetuloa!

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Työterveyslaitos

Keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan sosiaali- ja terveysalan yrittäjille ja työntekijöille

Työterveyspsykologi Johanna Välimäki

johanna.valimaki@ttl.fi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

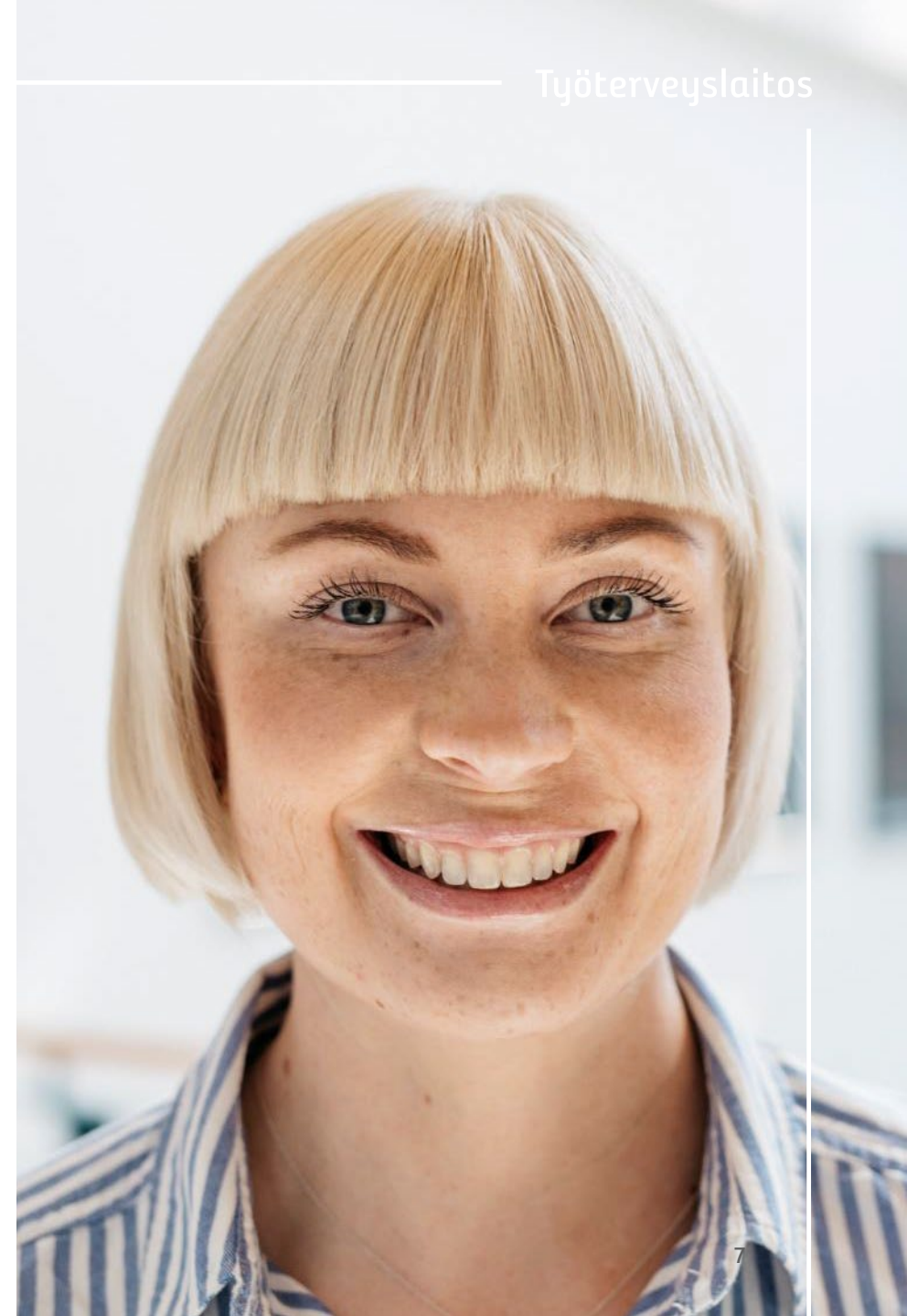


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

**Miljoona asiaa
- keinoja työn kognitiivisten
kuormitustekijöiden hallintaan**

Aiheet:

- **Mitä kognitiivinen kuormitus on?**
- **Miten kognitiivista kuormitusta syntyy?**
- **Kognitiivisen kuormituksen vaikutus työ- ja toimintakykyyn.**
- **Keinoja kognitiivisen kuormituksen hallintaan.**

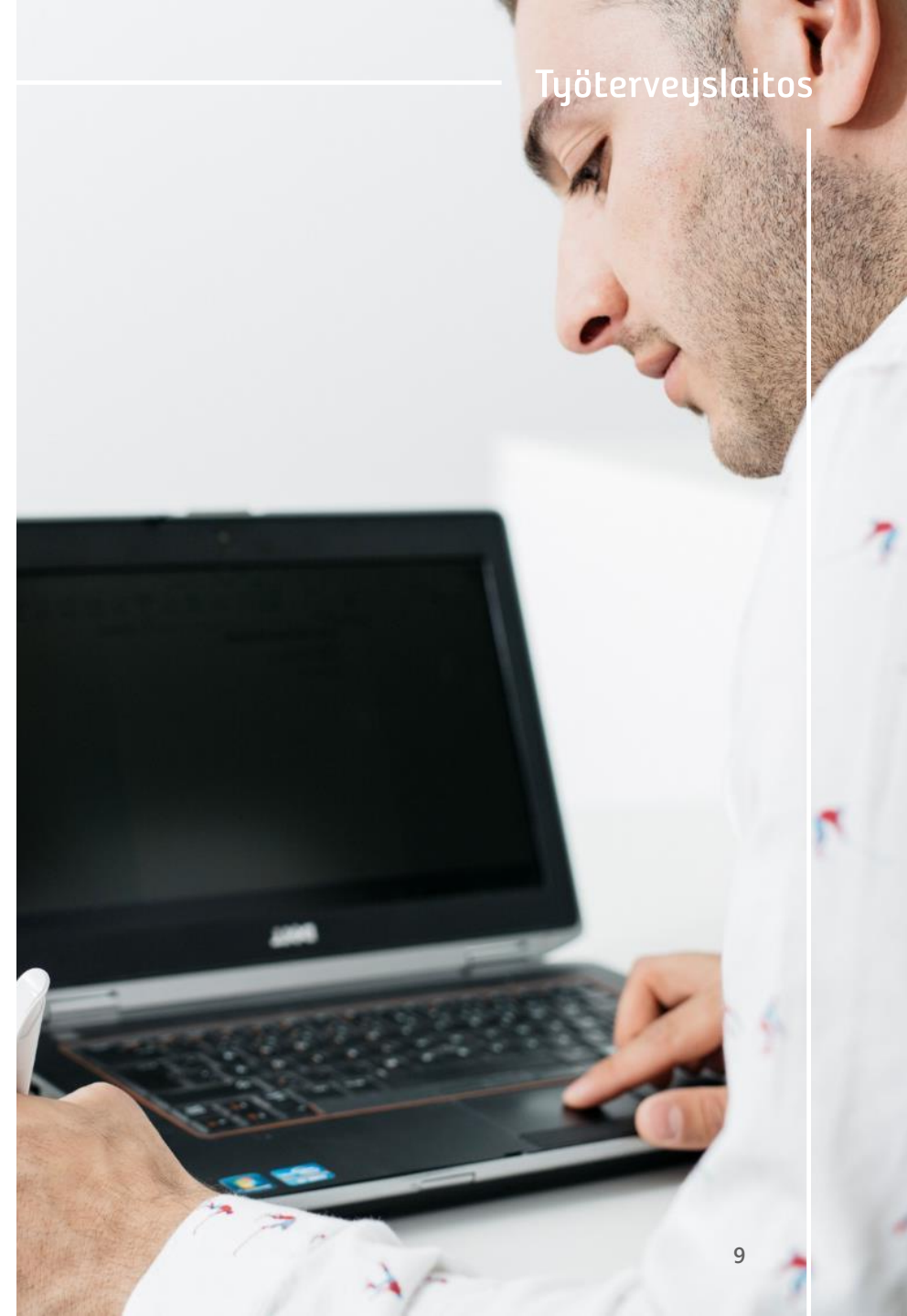


Kognitiivinen kuormitus – mitä se on?

- Kognitiivista kuormitusta tulee silloin, kun tehdään paljon **aivotyötä**. Eli tarvitaan useita eri tiedonkäsittelyn osa-alueita ja niiden sujuvaa yhteistoimintaa.
 - Ongelmanratkaisu, suunnittelu.
 - Tiedolla työskentely, uuden oppiminen, tietokokonaisuuksien hallinta.
- Myös sote-alalla aivotyön määrä on lisääntynyt.
- Sopiva määrä kognitiivista kuormitusta on hyväksi, kunhan on mahdollisuus **palautumiseen** työpäivän aikana ja sen jälkeen.
- **Työn voimavarat**, kuten uusien asioiden oppiminen ja riittävät haasteet, lisäävät työn mielekkyyttä ja edistävät toimintakykyä.
- Kuormitus voi muuttua haitalliseksi, jos teet paljon aivotyötä ja työn rakenteet eivät tue tätä.

Mistä kognitiivinen kuormitus syntyy?

- Havaitseminen, tarkkaavaisuus, oppiminen ja muistaminen, päättely ja ongelmanratkaisu, tilannetietoisuuden ylläpito ovat **rajallisia**.
- Aivotyön kuormitustekijöitä ovat:
 - multitaskaaminen
 - informaatiotulva
 - informaatioteknologian lisääntyminen
 - osaaminen/voimavarat vs. vaatimukset/odotukset.



Liiallisen kognitiivisen kuormituksen vaikutus työ- ja toimintakykyyn

- Muistin haasteet:
 - Suurin osa työikäisten kokemista muistivaikeuksista liittyy tarkkaavaisuuden ja työmuistin toimintaan.
 - Muistin kuormittuminen näkyy unohteluina ja oppimisen vaikeuksina.
 - Työmuisti kuormittuu erityisesti silloin, kun tehtävät ovat vaativia tai jos huomio täytyy suunnata pois varsinaisesta tehtävästä usein tai pitkäksi aikaa
- Myös virheet ja epätarkkuudet lisääntyvät, eli työn laatu kärsii.
- Luovuus vähenee – uusien ratkaisujen löytäminen ja uuden suunnittelu vaikeutuu.
- Työteho laskee ja riski sairauspoissaoloille kasvaa.

Keinoja kognitiivisen kuormituksen hallintaan

- Multitaskaaminen pois:
 - yksi asia kerrallaan -periaate
 - suunnittelu, kalenterointi
 - keskeytysten minimointi
- Informaatiotulvan rajaaminen:
 - kohtuullinen työmäärä
 - tehtävät tärkeysjärjestykseen
 - tehtävien delegointi
- Vaikeat asiat tehdään virkeänä.
- Asioiden opettelulle järjestetään oma aika.

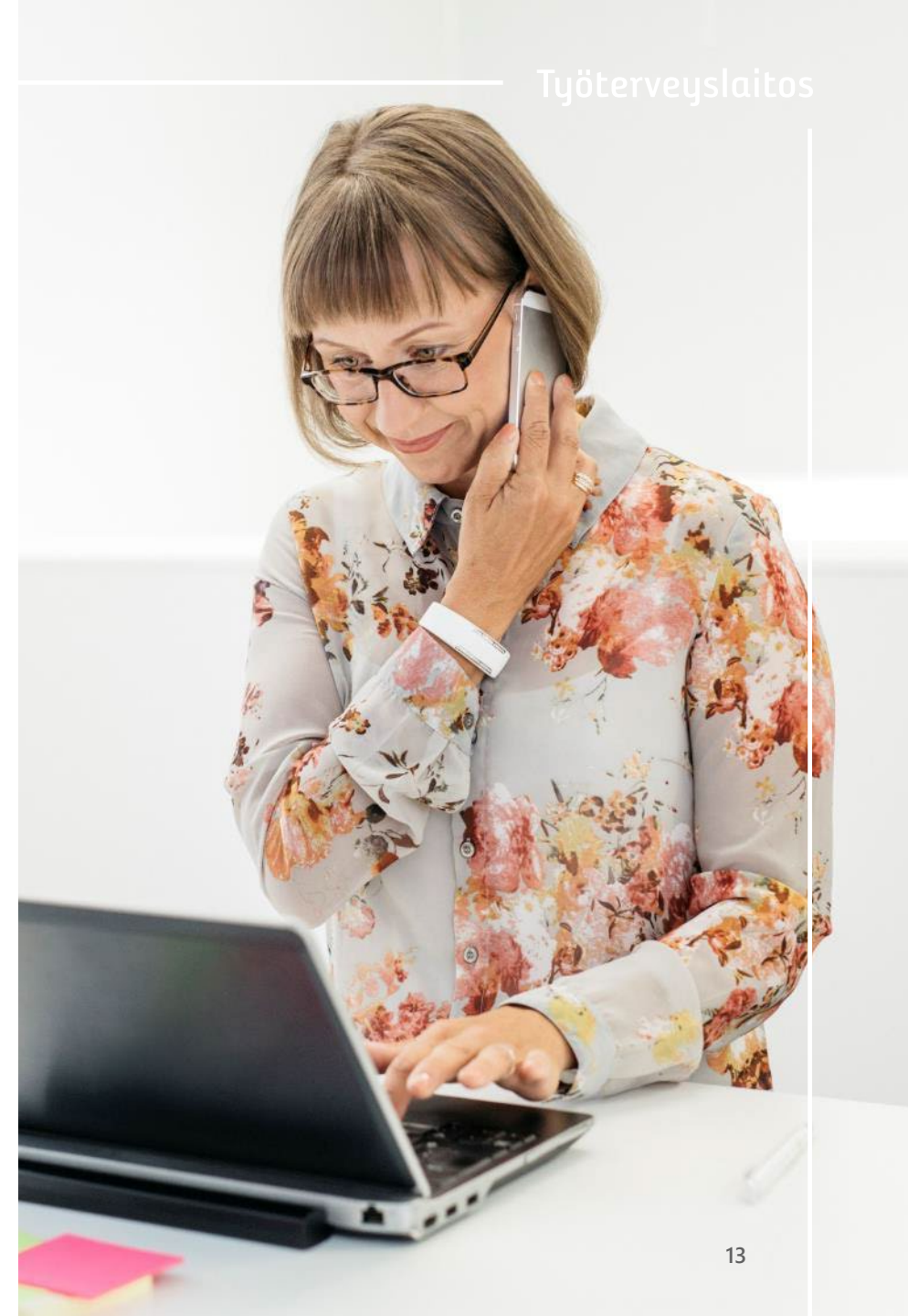


Tunteet työssä

- keinoja työn psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallintaan

Aiheet:

- **Mitä psykososiaalinen kuormitus on?**
- **Mistä psykososiaalinen kuormitus syntyy?**
- **Psykososiaalisten kuormitusten vaikutus työ- ja toimintakykyyn.**
- **Keinoja näiden kuormitusten hallintaan.**



Psykososiaalinen kuormitus - mitä se on?

- Työhön liittyvät **psykkiset tekijät** ovat työn sisältöön ja järjestelyihin kuuluvia ominaisuuksia, kuten työn tavoitteellisuus, työtahti, haasteellisuus ja vastuu.
- Monet näistä tekijöistä toimivat **sekä kuormituksina, että voimavaroina** riippuen, siitä, miten ne on järjestetty ja annosteltu. Työn psyykkistä kuormitusta voi vähentää esimerkiksi säätämällä työn määrän ja tekemisen tahdin itselle sopivaksi, vahvistamalla omia vaikutusmahdollisuuksia työn tekemiseen ja määrittelemällä vastuut selkeästi.
- Työn **sosiaaliset tekijät** liittyvät ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja yhteistyön toimivuuteen. Näitä ovat mm. tuki, yhteistyö ja tiedonkulku.
- Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki ovat merkittävä hyvinvoinnin lähde ja voimavara työssä. Jos nämä suhteet puuttuvat tai ovat kielteisiä, ne voivat aiheuttaa kuormitusta ja johtaa hyvinvoinnin laskuun.

Mistä psykososiaalinen kuormitus syntyy?

- Työn kuormitukset ja voimavarat ovat epätasapainossa niin, että kuormitusta pääsee kertymään.
- Palautuminen tästä ei ole riittävää.
- Kuormitus voi liittyä työolosuhteisiin, työn rakenteisiin, työyhteisöön jne.
- Tärkeää siis tunnistaa, mistä kuormitus johtuu ja vaikuttaa näihin työssä oleviin rakenteisiin.
- Yksilötasolla stressinhallintakeinojen vahvistaminen.



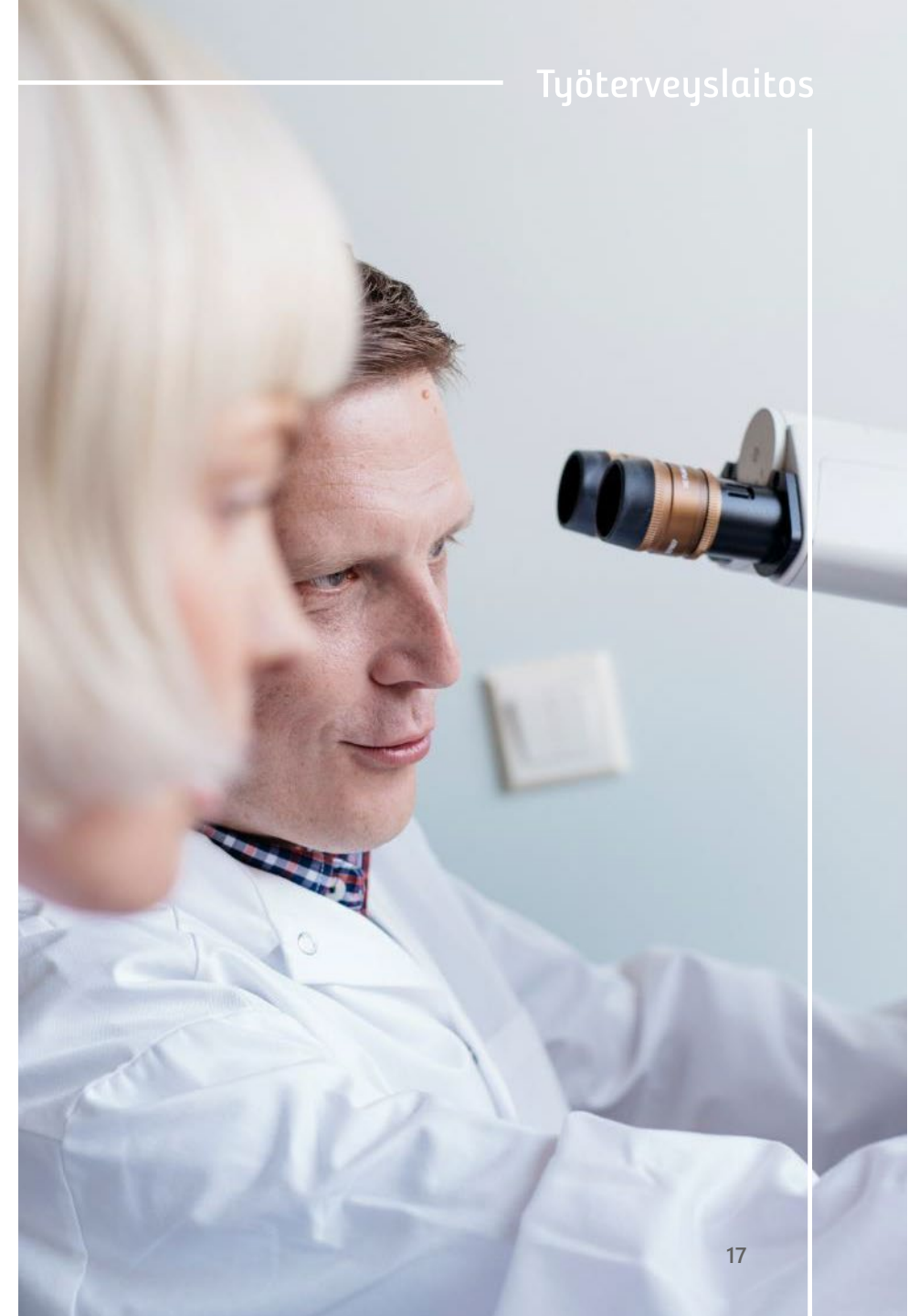
Vaikutukset toimintakykyyn

- Psykososiaalinen kuormitus näkyy stressinä – näitä onkin pidetty toistensa synonyymeina.
- Pitkään kestänyt stressi ilman kunnollista palautumista voi näkyä ja tuntua eri tasoilla:
 - tunnetasolla
 - tiedon käsittelyn tasolla,
 - käyttäytymisen tasolla
 - fyysisinä tuntemuksina
 - terveysongelmina.
- Pitkään jatkunut stressi voi johtaa ylikuormitukseen tai pahimmillaan jopa työuupumukseen.



Keinoja psykososiaalisen kuormituksen hallintaan

- Voimavarojen lisääminen työssä!
- Selkeät työn tavoitteet
- Työmäärän ja työtahdin pitäminen kohtuullisena
- Vaikutusmahdollisuudet
- Omasta osaamisesta huolehtiminen
- Palautteen saaminen
- Tuki ja verkostot
- Palautuminen, tauot
- Tunnekuormituksen purkukeinot



Työterveyslaitos

Kiitos

johanna.valimaki@ttl.fi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Työterveyslaitos

Keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan sosiaali- ja terveysalan yrittäjille ja työntekijöille

Erikoistutkija Erja Sormunen

erja.sormunen@ttl.fi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

**Kroppa kovilla
– keinoja työn fyysisten
kuormitustekijöiden hallintaan**

Aiheet:

- Fyysinen kuormitus työssä – mitä se on?
- Työn kuormittavuus - työn fyysisten vaatimusten ja työkyvyn tasapaino
- Haitallisen kuormituksen vaikutus työhön ja työkykyyn
- Keinoja fyysisten kuormitustekijöiden ja kuormituksen hallintaan

PÖTKI PITKÄLLE!

Keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan sosiaali- ja terveysalan yrittäjille ja työntekijöille



Fyysinen kuormitus työssä – mitä se on?

- Työssä syntyy aina kuormitusta. Nollakuormitus työssä ei ole edes mahdollista.
- Kuormitus voi olla sopivaa ja terveyttä tukevaa, mutta se voi myös aiheuttaa haittaa työntekijän terveydelle ja työn sujuvuudelle
- Työn fyysiset kuormitustekijät:
 - työn kokonaisjärjestelyt
 - työympäristö ja työpiste
 - työn fyysinen raskaus, taakkojen käsittely, työliikkeet ja -asennot
 - työ- ja apuvälineiden käyttö sekä niiden sopivuus

Työn kuormittavuus - työn fyysisten vaatimusten ja työkyvyn tasapaino

- Tavoite on, että työ tukee terveyttä ja hyvinvointia
- Hyvin suunniteltu, fyysisesti monipuolinen ja vaihteleva työ on terveyttä ylläpitävää ja edistävää
- Ylikuormitusta voi syntyä, jos
 - työtä on paljon, yksipuolinen fyysinen kuormitus jatkuu pitkään tai työssä on raskaita kuormitushuippuja,
 - työn kuormitukset ja voimavarat ovat epätasapainossa niin, että kuormitusta pääsee kertymään



Haitallisen kuormituksen vaikutus työhön ja työkykyyn

- Työhön liittyvät terveyshaitat voivat ilmaantua vasta pidemmällä aikavälillä.
 - Hetkellinen, yksittäinen fyysisesti raskas työtehtävä voi kuitenkin lisätä tapaturmariskiä tai tuki- ja liikuntaelimestön kuormittumista
- **Tuki- ja liikuntaelimestön kuormittuminen**
 - paikallista lihasväsymystä, epämukavuutta
 - tuki- ja liikuntaelimestön kipu ja – sairaudet sekä työstä poissaoloriski kasvaa
 - työn tehokkuus laskee
- **Työn sujuvuus ja turvallisuus heikentyvät**
 - toimimattomat työprosessit, ylimääräistä työtä
 - kuormitustekijöitä ei tunnisteta, työturvallisuusriskit

Keinoja fyysisten kuormitustekijöiden ja kuormituksen hallintaan

- **Arvioi ja tunnista** kuormitus- ja voimavaratekijät
- **Suunnittele työsi** niin, että erilaiset työtehtävät muodostavat toimivan kokonaisuuden
 - Työn tauottaminen edistää palautumista
- **Järjestele työtilasi** niin, että sinulla on riittävästi tilaa turvalliseen työskentelyyn
- **Kiinnitä huomio työasentoon**
 - Tasapainoinen tai hyvin tuettu ja voit vaihdella asentosi vapaasti
 - Opettele tunnistamaan kehon asentoja ja liikkeitä
- **Hyödynnä helppokäyttöisiä työ- ja apuvälineitä**



Työterveyslaitos

Kiitos!

@ErjaSormunen

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto