

Pötki pitkälle – keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan sosiaali- ja terveysalalla

Työkykyä sosiaali- ja terveysalan yrittäjän arkeen –
keinoja työn kuormitustekijöiden hallintaan -hanke

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

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



Koulutusmateriaalin sisältö



Kroppa kovilla

Keinoja työn fyysisten kuormitustekijöiden hallintaan



Miljoona asiaa

Keinoja työn kognitiivisten kuormitustekijöiden hallintaan



Tunteet työssä

Keinoja työn psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallintaan



Verkostoituminen

Verkostoituminen yhteisöllisyyden ja toiminnan tukena

Työterveyslaitos

Kroppa kovilla

Keinoja työn fyysisten kuormitustekijöiden
hallintaan

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

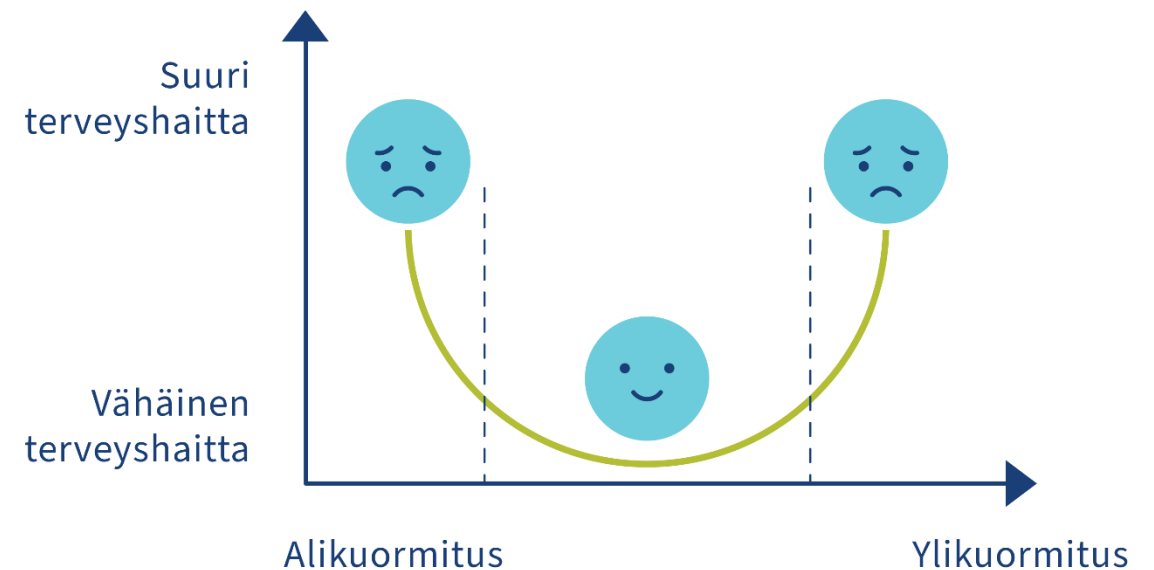
Tarkista, toteutuuko omassa työssäsi jo nämä kuormituksen hallinnan asiat!

- Työpisteessäni on riittävästi tilaa työn tekemiseen ja työasentojen vaihtamiseen.
- Työtilani ovat siistit. Eri tehtäville ja työssä tarvittaville tavaroille on omat paikkansa.
- Työni sisältää vaihtelevasti istumista, seisomista ja liikkumista.
- Voin säädellä työtahtiani työpäivän aikana ja pitää taukoja työssäni.
- Työni ei sisällä raskaita nostoja tai raskaiden taakkojen kannattelua.
- Käytän noston apuvälineitä tai voin tehdä raskaita nostoja ja siirtoja työparin kanssa.
- Teen työtäni hyvässä työasennossa. Tarvittaessa pystyn tukeutumaan istuimen selkänojaan, käsitukiin tai pöytätasoon.
- Voin käyttää kevyitä ja työhöni sopivia työvälineitä.



Fyysinen kuormitus työssä – mitä se on?

- Työssä syntyy aina kuormitusta.
- Fyysisesti monipuolinen ja vaihteleva työ on terveyttä tukevaa ja edistävää.
- Ylikuormitusta voi syntyä, jos
 - työtä on paljon, yksipuolinen fyysinen kuormitus jatkuu pitkään tai työssä on raskaita kuormitus-huippuja
 - työn vaatimukset ja työntekijän voimavarat ovat epätasapainossa



Haitallisen kuormituksen vaikutus

TERVEYS



Tuki- ja liikuntaelimestön kuormitus lisääntyy

- paikallista lihasväsymystä, epämukavuutta, kipua
- tuki- ja liikuntaelimestön vaivat ja sairaudet

TYÖ



Työn sujuvuus ja turvallisuus heikentyvät

- tapaturmariski kasvaa
- työn tehokkuus ja mielekkyys laskevat

Vaikka työ on vaativaa, asioihin voi aina vaikuttaa



Turhia kuormitustekijöitä on mahdollista vähentää ja hallita.

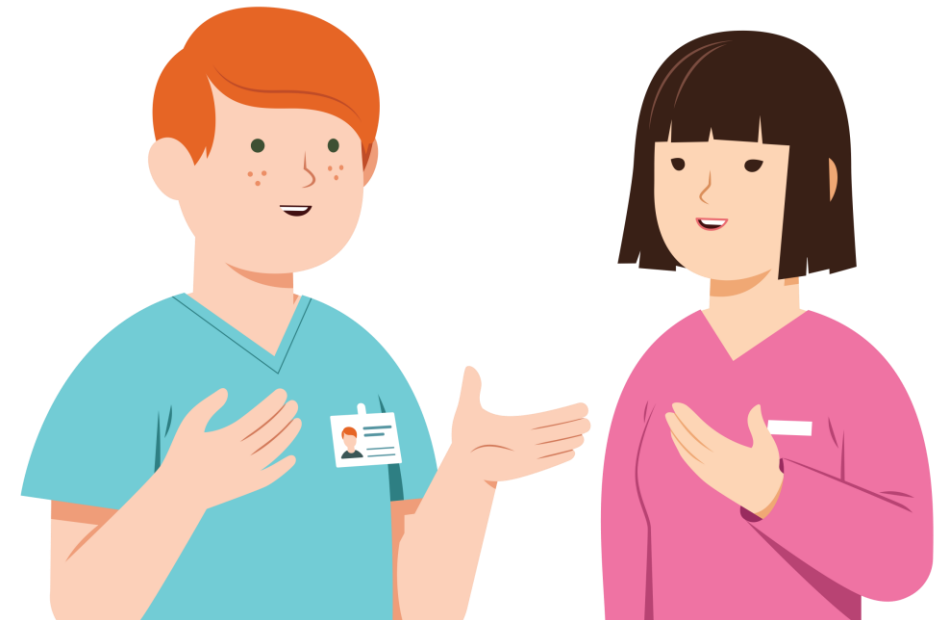


On olemassa konkreettisia keinoja, joilla fyysistä kuormittumista voi vähentää.

Fyysinen ergonomia tarkoittaa työtehtävien, työympäristön, työprosessien ja työvälineiden suunnittelemista niin, että ne tukevat kehon toimintaa ja työn sujuvuutta fyysisen työskentelyn ja toimintakyvyn näkökulmasta.

Fyysistä kuormitusta voidaan hallita

- **Tunnista** työn kuormitus- ja voimavaratekijät
- **Suunnittele** työ sekä yksittäiset työtehtävät
 - Työn tauottaminen edistää palautumista
- Huolehdi, että **työtila on turvallinen ja esteetön**
- Kiinnitä huomioita **työasentoosi**
 - Käytä työhön sopivia **työ- ja apuvälineitä**
- **Pidä huolta** omasta fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnistasi



Hyviä käytäntöjä fyysisen työkuormituksen hallintaan

Raskaan ja kuormittavan työtilanteen jälkeen pidän pienen hengähdystauon ennen seuraavaan työtehtävään siirtymistä. Kun etukäteen tiedän raskaamman työtehtävän, osaan varata kalenteriin riittävän elpymistauon.



Olen suunnitellut ja järjestellyt työpisteeni niin, että minun on helppo ja mukava tehdä työtä. Työni on muuten liikkuvaista ja kiireistä, joten pidän tärkeänä, että silloin, kun työskentelen tietokoneella, työpisteeni on siisti ja järjestyksessä.

Työterveyslaitos

Miljoona asiaa

Keinoja työn kognitiivisten
kuormitustekijöiden hallintaan

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Uudenlaiseen työelämään tarvitaan uudenlaisia ratkaisuja



**TYÖELÄMÄ
MUUTTUU**



**TYÖN TEKEMINEN
MUUTTUU**



**KUORMITUSTEKIJÄT
MUUTTUVAT**

Kognitiivinen ergonomia tarkoittaa työolosuhteiden ja työn tekemisen tapojen suunnittelemista niin, että ne ovat sopusoinnussa inhimillisen tiedonkäsittelyn rajoitusten ja kykyjen kanssa.

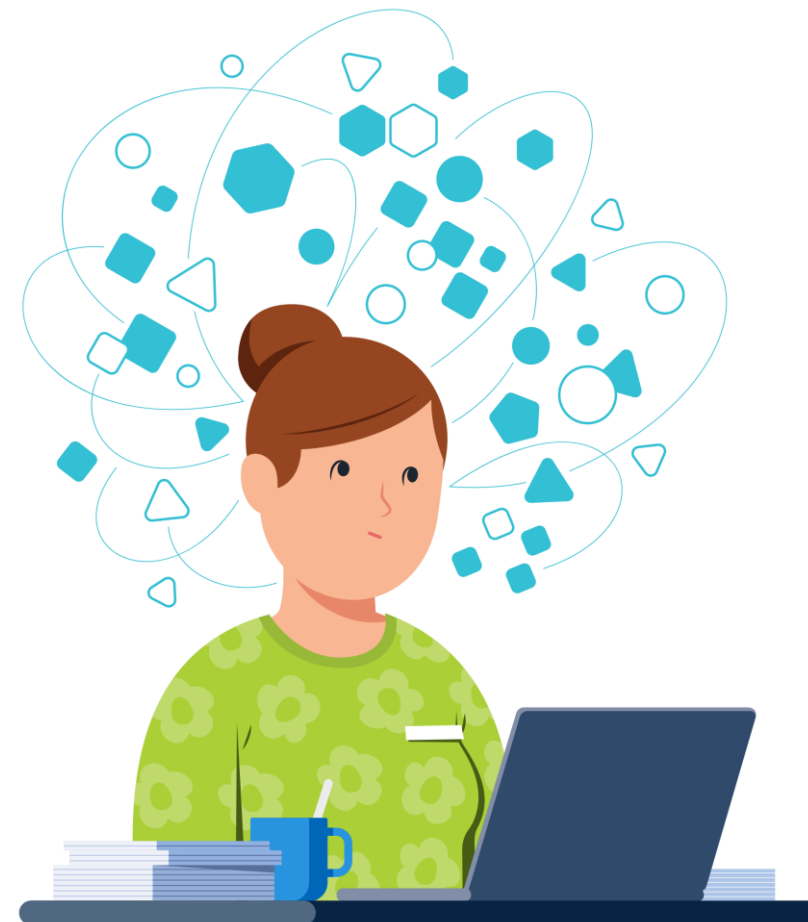
Mitkä näistä toteutuvat sinun työssäsi?

- Työmääräni on kohtuullinen.
- Kalenterini on selkeä ja ajan tasalla.
- Käytän muistin tukena muistiinpanoja.
- Keskityn yhteen työtehtävään kerrallaan.
- Vältän työssäni turhia keskeytyksiä, esimerkiksi laittamalla puhelimen äänettömälle.
- Minulla on työtäni helpottavia työvälineitä

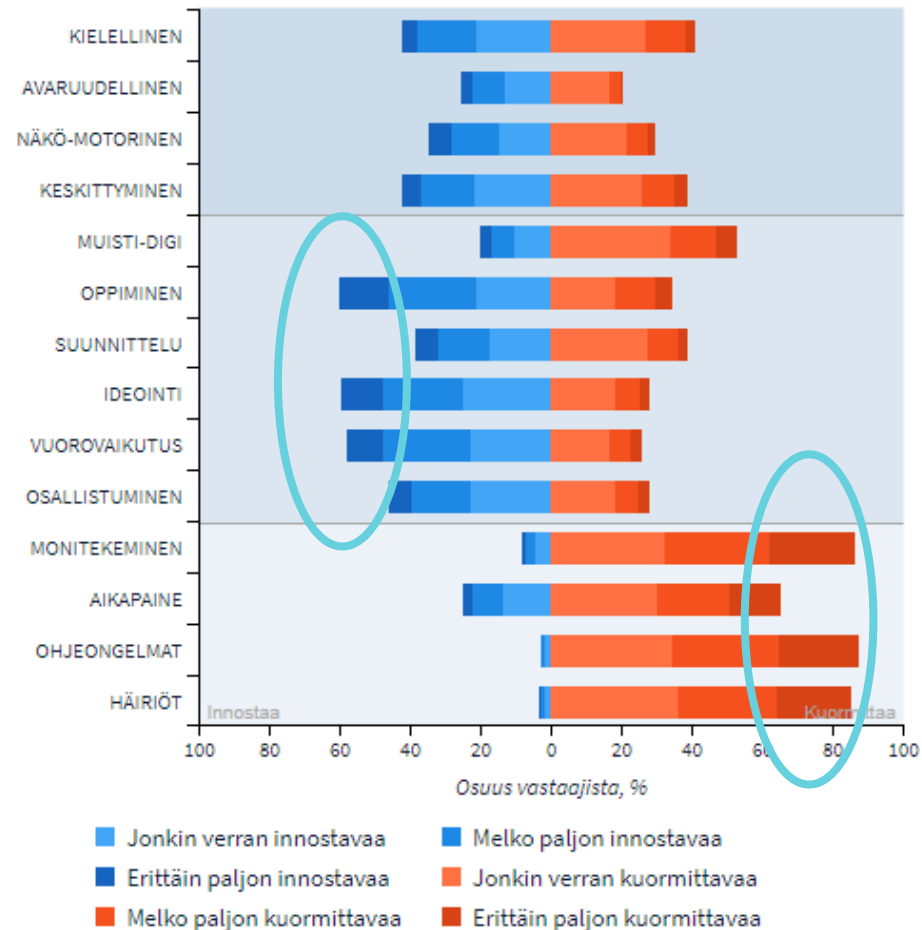


Ihmisen kyky käsitellä tietoa on monin tavoin rajallinen

- Huomiota on vaikea jakaa eri asioiden kesken
- Mielessä voi olla vain pari asiaa kerrallaan
- Lukeminen, oppiminen ja ajattelu vaatii aikaa
- Ihminen on tehokkain tehtävissä, joissa voi käyttää hyvin opittuja tietoja ja taitoja



Aivotyökysely – Innostus ja kuormitus



Sopimuksia eri tasoilla

YKSILO



Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön

Miten ja missä haluan tehdä työtä?
Mikä tukee työtäni ja hyvinvointiani?

TIIMI



Tiimin yhteiset työn tekemisen tavat

Miten ja missä teemme työtä?
Miten otamme asiakkaiden tarpeet huomioon?
Mistä yhteisistä toimintatavoista on tärkeä sopia?

ORGANISAATIO



Työn raamit

Sanoitusta ja taustoitusta päätöksenteon pohjaksi
Mitä päätöksissä on tärkeä ottaa huomioon?
Ohjeita ja kannustusta

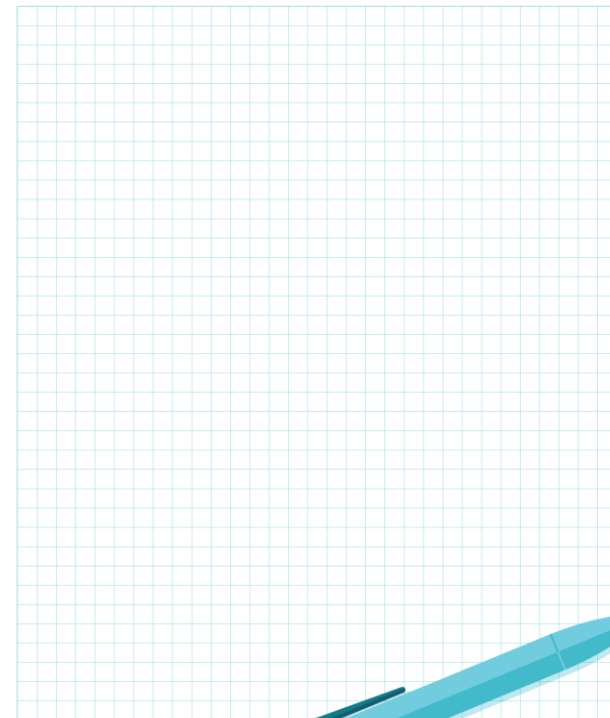
Ajankäytön huoneentaulu

1. Yksi asia kerrallaan!
 - Vähennä tietotulvaa
 - Hallitse keskeytyksiä
 - Käytä muistin apuvälineitä
2. Varaa aikaa palautumiselle
 - Tauota jo työ-/koulupäivän aikana
 - Lähde ajoissa kotiin
 - Arvosta myös itseäsi
3. Pidä yllä positiivista ilmapiiriä



Keskeytänkö itse itseni? Pomodoro-tekniikka ajanhallinnan ja keskittymisen apuna

1. Valitse tehtävä
2. Aseta ajastin (esim. 25 min)
3. Tee tehtävää
4. Lopeta kun ajastin hälyttää
5. Pidä muutaman minuutin tauko
6. Jos aikaa, aloita kohdasta 2



Työterveyslaitos

Tunteet työssä

Keinoja työn psykososiaalisten
kuormitustekijöiden hallintaan

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Psykososiaalinen kuormitus

- Työ synnyttää aina kuormitusta.
- Tavoitteena on kohtuullinen työpäivä, josta palautuminen on mahdollista.

- Kuormitustekijät
 - Psyykinen
 - Sosiaalinen
 - Eettinen
- Voimavaratekijät



Psykososiaalisen kuormituksen hallinta

- Tunnistan stressistä kertovat merkit.
- Huomioin stressiä aiheuttavat tekijät ja pyrin poistamaan tai muuttamaan niitä.
- Pohdin, onko tunne voinut tarttua toiselta ihmiseltä.
- Vahvistan stressinhallintakeinojani.
- Pyrin hyväksymään negatiiviset tunteeni ja ajatukseni.
- Vahvistan voimavarojani.



Entäs nämä?

- Minulla on riittävästi tukea ja hyvät yhteistyöverkostot.
- Yhteistyö eri tahojen kanssa on sujuvaa.
- Tiedonkulku on sujuvaa ja oikea-aikaista.
- Osaan ennakoida mahdolliset uhkaavat tilanteet.
- Asiakassuhteeni ovat palkitsevia.
- Pystyn käsittelemään asiakastyöstä syntyvät hankalat tunteet



Työn voimavarat

- Työni on innostavaa ja merkityksellistä.
- Työni tavoitteet ovat selkeät.
- Työmääräni ja työtahtini ovat kohtuullisia.
- Vastuu työssäni on kohtuullista.
- Voin itse vaikuttaa omaan työmäärään ja työjärjestelyihin
- Työni tarjoaa sopivasti haasteita ja voin työssäni kehittää itseäni ja taitojani.
- Saan työstäni riittävästi palautetta; asiakkailtani ja/tai työkavereiltani.



Eettinen kuormitus

- Osaamiseni on riittävää.
- Voin tehdä työtä arvojeni ja ammattietiikkani mukaisesti.
- Minulla on työssäni riittävät resurssit.
- Minulla on vapaus valita eettisesti oikea ratkaisu ja toimia sen mukaisesti.
- Minulla on mahdollisuus keskustella eettisistä kuormitustekijöistä.
- Johtaminen on yrityksessäni / työpaikallani oikeudenmukaista



Palautuminen

- Työkyvyn edistämisessä on olennaista, että palautut työstä jo työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla.
- Työstä palautuminen on tärkeää niin fyysisesti, psykososiaalisesti, kognitiivisesti kuin eettisestikin kuormittavassa työssä.
- Kuormittavassa työtilanteessa on erityisen tärkeää huolehtia hyvästä palautumisesta.



Palautuminen jo työpäivän aikana

- Jo työpäivän aikana kannattaa huolehtia työn tauottamisesta.
 - Voit kokeilla esimerkiksi taukojumppaa yksin tai kollegan kanssa.
 - Kauniin maiseman tai valokuvan katselu tai musiikin kuuntelu irrottaa hyvin ajatukset työstä ja toimii lyhyenä taukona työpäivän keskellä.
 - Riittävät lounas- ja kahvi/välipalatauot työpäivän aikana pitävät virkeänä.



Huolehdi myös psykologisesta palautumisesta

- **Työstä irrottautuminen:** Tee vapaalla asioita, jotka poikkeavat mahdollisimman paljon omasta työstäsi / opiskelustasi.
- **Rentoutuminen:** Ota rauhallisesti.
- **Autonomia eli omaehtoisuus:** Työssä / opiskelussa on paljon asioita, joihin et pysty vaikuttamaan. Järjestä vapaalla itsellesi edes vähän aikaa, jolloin voit tehdä mitä haluat eikä kukaan vaadi sinulta mitään.
- **Taidon hallinta:** Haasta itsesi hiomaan jotain taitoa – kunhan se ei liity työhön. Näin saat onnistumisen kokemuksia.
- **Merkityksellisyys:** Tee asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä.
- **Yhteenkuuluvuus:** Panosta hyviin, läheisiin ihmissuhteisiin.

Työterveyslaitos

Verkostoituminen

Verkostoituminen yhteisöllisyyden ja toiminnan tukena

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Yrittäjän verkostoitumisvinkit

- Verkostoitumisen hyödyt
- Ketä ja missä?
- Mitä kerrot itsestäsi?
- Miten toimit?
- Vinkit hyvään hissipuheeseen ja olemassa oleviin verkostoihin

Vinkit ladattavissa hankkeen verkkosivulla:
www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/tyokykyja-sosiaali-ja-terveysalan-yrittajan-arkeen-keinoja-tyon-kuormitustekijoiden-hallintaan



Verkostot kokoavat yhteen erilaisia toimijoita, joiden välinen suhde perustuu yhteisiin tavoitteisiin, sitoutumiseen, vastavuoraisuuteen ja luottamukseen. Verkostoissa on kyse yhteistoiminnasta, josta hyötyvät kaikki verkoston jäsenet.

Kokeneilla ja pitkään samalla alueella toimineilla yrittäjillä on yleensä laajat ja vahvat verkostot. Heille näissä vinkeissä ei välttämättä ole mitään uutta. Jos olet yrittäjyyden alkutaipaleella tai yritystoimintasi on käännekohtassa, toivomme sinun löytävän näistä vinkeistä innostusta ja apua uusien verkostojen luomiseen. Verkostoituminen vie aikaa, mutta siitä on hyötyä monin eri tavoin niin yritystoiminnan kuin jaksamisenkin näkökulmasta.

Mitä hyötyä verkostoitumisesta on?

- Saat tietoa, ideoita ja ideoita.
- Saat vertaistukea yrittäjyyteen.
- Saat tukea oman hyvinvoinnin edistämiseen.
- Voit markkinoida yritystoimintaasi ja laajentaa asiakaskuntaasi.
- Voit tehostaa yritystoimintaasi ja luoda uusia liiketoimintamahdollisuuksia.
- Verkostot auttavat irrottautumaan työstä ja virkistäytymään.



Verkostoitumisen vinkit on koottu yhteistyössä Työkykyä sosiaali- ja terveysalan yrittäjän arkeen -keinoja kuormituksen hallintaan -hankkeeseen osallistuneiden yrittäjien kanssa.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Verkostot

- Verkostot kokoavat yhteen erilaisia toimijoita, joiden välinen suhde perustuu
 - yhteisiin tavoitteisiin
 - sitoutumiseen
 - vastavuoroisuuteen ja
 - luottamukseen.
- Verkostoissa on kyse yhteistoiminnasta, josta hyötyvät kaikki verkoston jäsenet.
- Verkostoituminen onnistuu sekä kasvokkain että virtuaalisesti.

Mitä hyötyä verkostoitumisesta on?

- Saat tietoa, oivalluksia ja ideoita
- Saat vertaistukea
- Saat tukea oman hyvinvointisi edistämiseen.
- Voit markkinoida osaamistasi tai yritystoimintaasi
- Voit luoda uusia uramahdollisuuksia tai tehostaa yritystoimintaasi
- Verkostot auttavat irrottautumaan työstä ja virkistäytymään



Tee itsellesi verkostoitumissuunnitelma!

- Millaisia verkostoja minulla on?
- Millaisia verkostoja tarvitsen?
- Millaisia hyötyjä saan verkostoistani?
- Miten voisin hyödyntää olemassa olevia verkostojani tehokkaammin?
- Millaisia ihmisiä tarvitsen verkostooni?
- Mistä löydän uudet verkostot ja ihmiset? Miten pääsen mukaan?
- Mihin verkostoihin haluan jatkossa keskittyä?

Oma suunnitelma työn kuormitustekijöiden hallintaan



Mikä työssäni kuormittaa?

Mieti, millaiset asiat työssäsi kuormittavat. Mieti, mitkä asiat työssäsi ovat jo hyvin. Millä keinolla olet onnistunut hallitsemaan työn kuormittavuutta.



Tavoitteeni työn kuormituksen vähentämiseksi?

Laadi itsellesi suunnitelma tunnistettujen kuormitustekijöiden hallintaan. Mieti, mitkä asiat työssäsi ovat jo hyvin. Kirjaa suunnitelmaan keinoja, joilla pyrit saavuttamaan tavoitteesi.



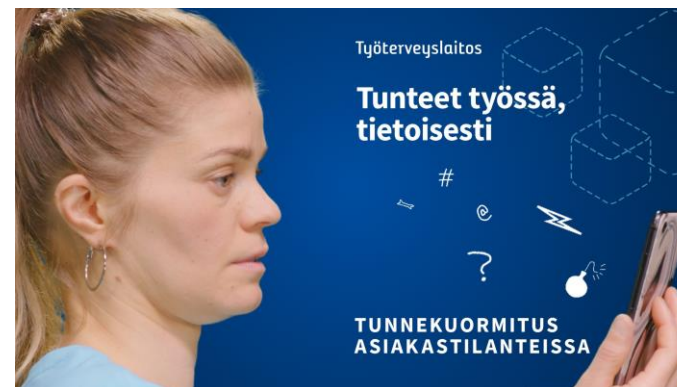
Milloin, miten, missä ja kenen kanssa arvioin tilannetta uudelleen?

Mieti, miten hyvin olet onnistunut tavoitteiden saavuttamisessa ja seurannassa. Pohdi, mikä edistää tavoitteiden saavuttamista ja arviointia jatkossa.

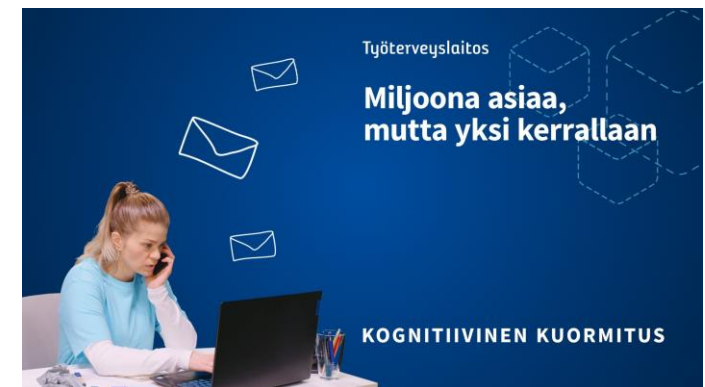
Katso myös Pötki pitkälle -videot



Kroppa kovilla, mutta kuormituksesta palautuen:
<https://youtu.be/cIWWJ4cl7VI>



Tunteet työssä, tietoisesti:
<https://youtu.be/ufLdclOGIRc>



Miljoona asiaa, mutta yksi kerrallaan:
<https://youtu.be/3Lcvq5fgtYc>

Lisämateriaalia

- Mars matkalle - terveyttä työpaikoille -suositukset
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille-suositukset>
- Aivotyö sujuvaksi -opas
<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/aivotyo-sjuvaksi/aivotyota-tehdään-yhdessä>
- Askeleet sujuvaan aivotyöhön ja hyvinvointiin OSAOssa
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141060/TTL-978-952-261-971-6.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Työkykyä sote-yrittäjän arkeen -hankkeen mielenkiintoiset blogit:
<https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/tyokyky-sosiaali-ja-terveysalan-yrittajan-arkeen-keinoja-tyon-kuormitustekijoiden-hallintaan>