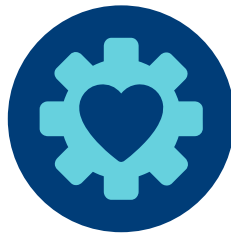


Yhteisöllisen palautumisen vinkkilista



Työstä palautuminen mielletään monesti yksilön vastuulla olevaksi asiaksi. Etenkin työpäivän aikainen palautuminen on kuitenkin useimmiten kiinni työyhteisön yhteisistä ratkaisuista eli yhteisöllisistä palautumisen keinoista.

Työstä palautuminen on koko työyhteisön asia.

Työyhteisö voi omalla toiminnallaan mahdollistaa kevyemmän tavan tehdä työtä ja pitää taukoja. Miten? Olemme koonneet avuksesi OLLAPPA-hankkeen työpajojen vinkit sote-alan työyksiköille neljään eri teemaan liittyen:

AIVOJEN HYVINVOINTI TYÖJÄRJESTELYT TAUOTUS TYÖILMAPIIRI

Mitkä kaikki vinkit voitte rastittaa tehdyiksi ja toteutuneiksi? Miten voitte edistää niitä kohtia, joihin ei vielä tule rastia?

Näiden vinkkien kanssa on hyvä aloittaa avoin keskustelu juuri teidän työyksikössänne kuormitusta aiheuttavista työskentelytavoista ja siitä, mitä voitte niille yhdessä tehdä.

Kuormitustekijöiden rinnalla on tärkeä tunnistaa ja tukea myös työn **voimavaratekijöitä**, jotka auttavat kestämaan työkuormaa. Positiivisen yhteishengen luominen työyhteisön kesken on keskeinen palautumisen mahdollistaja.

Yhteisöllisen palautumisen keinot: **AIVOJEN HYVINVOINTI**

Olemme yhdessä keskustellen laatineet viestinnän pelisäännöt.

- Olemme sopineet, missä kanavassa viestimme kiireellisissä ja missä vähemmän kiireellisissä asioissa.
- Olemme sopineet, että viestimme vain niille henkilöille, joita asia koskee.
- Olemme sopineet, missä ajassa viesteihin vastataan sekä miten viestiin reagoidaan ja vastataan.

Parannamme työn sujuvuutta.

- Tiedotamme työvuoron alussa tärkeimmät asiat.
- Varmistamme, että tärkeä tieto kirjataan ylös ja se on helposti kaikkien saatavilla.
- Laadimme selkeät toimintaohjeet ja pidämme ne ajan tasalla.
- Noudatamme toimintaohjeita.
- Laadimme palavereista muistiot ja toimitamme ne sovitusajassa kaikkien saataville.
- Perehdytämme uudet työntekijät ja uusiin työtehtäviin siirtyvät.
- Perehdytysohjeemme ovat ajan tasalla.

Olemme yhdessä keskustellen laatineet pelisäännöt työn keskeyttämiseen.

- Sovimme yhdessä ajat, jolloin keskustelemme eri asioista, emmekä keskeytä turhaan toisten työtä.
- Käytämme vastaanottohuoneissa liikennevaloja ja noudatamme niitä.
- Käytämme Älä häiritse -kylttiä tai muuta sovittua signaalia, kun emme halua tulla keskeytetyiksi.
- Kokeilemme ratkaista ongelman ensin itse ennen kuin kysymme neuvoa muilta.
- Keräämme useamman hoidettavan tai kysyttävän asian ennen kuin keskeytämme toisen työn.

Olemme yhdessä keskustellen laatineet pelisäännöt taustamelun vähentämiseksi.

- Vältämme turhaa kulkemista ja keskustelua yhteisissä työskentelytiloissa.
- Vaikutamme omaan äänenkäyttöömme emmekä kuuntele musiikkia yleisissä työskentelytiloissa.
- Meillä on käytettävissä hiljaisen työskentelyn tiloja tai vastamelukuulokkeita keskittymisrauhaa turvaamaan.

Yhteisöllisen palautumisen keinot: **TYÖJÄRJESTELYT**

- Työmme ja vastuualueemme on jaettu tasapuolisesti ja osaamisemme mukaan.
- Tarkastelemme säännöllisin väliajoin työnkuvia ja tehtävien jakamista työyhteisöemme kesken.
- Olemme kirjoittaneet auki työtehtävien ja vastuualueiden sisällöt, mikä auttaa sijaistuksissa ja perehdyttämisessä.
- Meillä on käytössä sijaispalvelu lyhyiden ja äkillisten poissaolojen varalle.
- Edistämme esihenkilöiden ja vuorovastaavien saumatonta yhteistyötä työvuorojen laadinnassa.
- Työntekijöiden työvuorotoiveet otetaan tasapuolisesti huomioon työvuorosuunnittelussa.
- Hyödynnämme työnkiertoa ja vastuualueiden kierrättämistä.
- Joka työvuoron alussa suunnittelemme ja priorisoimme työtehtävät työyhteisöemme kesken.
- Hyödynnämme yhteistä muistilistaa työtehtävien jakamiseen.
- Saamme käyttää työpäivästä aikaa viestien ja tiedotteiden lukemiseen.
- Saamme kehittää osaamistamme ja kouluttautua säännöllisesti.

TA

Yhteisöllisen palautumisen keinot: **TAUOTUS**

- Arvostamme työyhteisössämme työstä palautumista jo työpäivän aikana.
- Varmistamme tauotuksen työparitoiminnalla. Toinen parista tuuraa toista taukojen aikana.
- Pidämme yhteisöllisesti huolta toistemme tauoista: pyydämme työkaverin mukaan tauolle ja autamme kiireisempiä työntekijöitä pääsemään tauoille.
- Meillä on häiriötön taukotila, jonne eivät kuulu asiakas- ja potilaskutsut.
- Hyödynnämme mikrotauoja.
- Irrottaudumme työstä tauoilla. Puhumme muista kuin työasioista ja voimme rakentaa vaikka yhteistä palapeliä.

Yhteisöllisen palautumisen keinot: **TYÖILMAPIIRI**

- Olemme ystävällisiä, helposti lähestyttäviä ja huomioimme toisemme.
- Autamme työkavereita ja uskallamme pyytää apua myös itselle.
- Muistamme hyvät tavat. Tervehdimme, kyselemme kuulumisia ja muistamme hymyn.
- Juttelemme keskenämme kaikenlaisista asioista.
- Kohtelemme kaikkia tasa-arvoisesti. Arvostamme erilaisuutta, toistemme työtapaa ja persoonaa.
- Huomaamme hyvän. Kiitämme avusta ja kehumme työkaveria hyvin tehdystä työstä.
- Huolehdimme, että jokainen työyhteisön jäsen tuntee olevansa tärkeä osa työyhteisöä. Emme jätä ketään ulkopuolelle.
- Varmistamme, että uusia työntekijöitä tuetaan työsuhteen alussa erityisen hyvin.
- Jaamme avoimesti tietoja toisillemme. Luotamme toisiimme ja olemme luottamuksen arvoisia.
- Pystymme puhumaan hankalistakin asioista. Esihenkilö puuttuu huonoon käytökseen ja tukee työyhteisöä.
- Työyhteisön ristiriitatilanteet käsitellään asianosaisten kesken. Muistamme pyytää anteeksi, mikäli käyttäydymme epäkohteliaasti.
- Panostamme kohtaamisiin niin työn arjessa kuin yhteisissä virkistys- ja kehitystilaisuuksissa.
- Juhlistamme pieniä ja suuria onnistumisia yhdessä.

Muista myös Palautumisen viikkokalenteri.
Lataa osoitteesta: ttl.fi/ollappa

