

**Teollisuus
liitto**

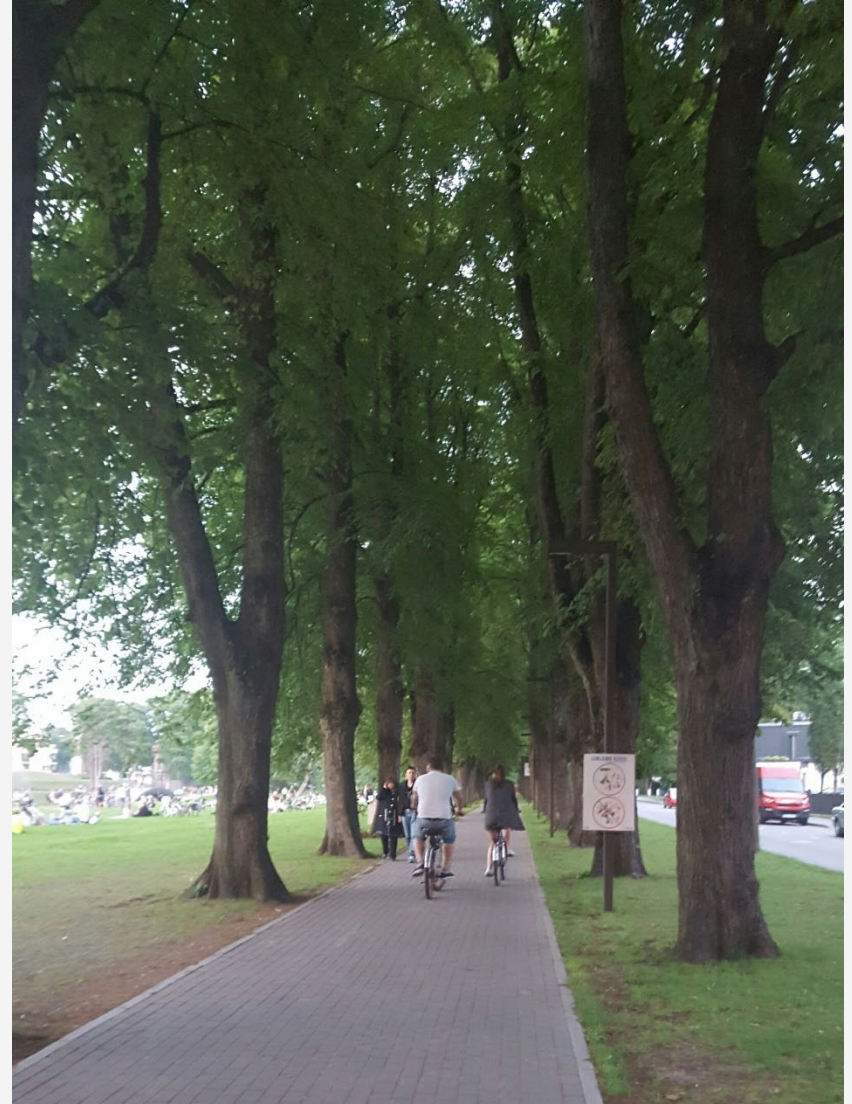


Työn keventäminen

Murikka 7.5.2024

Miättikää raskaita ja hankalia töitä, mikä rasittaa?

Onko kokemuksia tai oivalluksia, miten voisi tai miten olette keventäneet työtä? Ratkaisuja yhden ihmisen osalta tai kaikille?



NAPO keventää kuormaa!

Työperäiset tuki- ja liikuntaelinvaivat (tule) ovat Euroopan yleisin työperäinen terveysongelma, vaikka niitä pyritäänkin tehokkaasti estämään.



Selkä- ja yläraajakivut ovat kaikkein yleisimpiä tule-vaivoja. Kolme neljästä yleisimmistä tunnistetusta tule-riskistä ovat **1) toistuvat käden ja käsivarren liikkeet, 2) pitkittynyt istuminen ja 3) raskaiden taakkojen tai ihmisten liikuttaminen ja nostaminen.** Tule-vaivat ovat ongelma paitsi yksittäisille työntekijöille myös yrityksille, taloudelle ja yhteiskunnalle, koska ne ovat yleisin syy työkyvyttömyydelle, sairauslomille ja varhaiselle eläköitymiselle.

TULE-VAIVOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT | TULE-kipujen yleisyys

FYYSISET TEKIJÄT

Kumarat ja kiertyneet työasennot



Suuri voimankäyttö

Toistotyö



Staatinen työ

Käsin tehtävät nostot ja siirrot

YKSILÖLLISET TEKIJÄT

- Ikääntyminen
- Sukupuoli
- Tupakointi
- Ylipaino
- Unihäiriöt
- Liikunnan puute
- Heikko yleinen terveydentila
- Metabolinen oireyhtymä
- Puutteet osaamisessa
- Perimä



PSYKOSOSIAALISET TEKIJÄT

- Liian suuri työn määrä
- Liian suuret vaatimukset
- Vähäiset vaikutusmahdollisuudet omaan työhön
- Vähäinen tuki, palaute tai arvostus työssä



MAHDOLLISIA MUITA SYITÄ

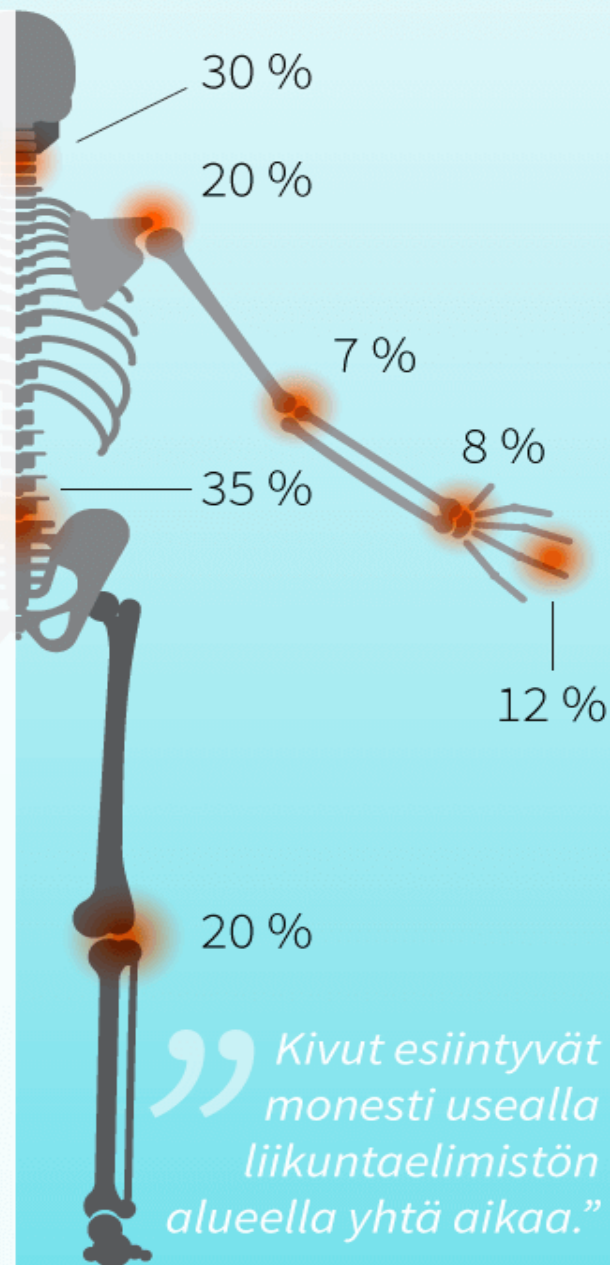
- Epäselvät tavoitteet
- Huono yhteistyö
- Epäasiallinen kohtelu
- Vaikeudet työn ja perheen yhteensovittamisessa

TYÖYMPÄRISTÖ

Esimerkiksi lämpötila



TAPATURMAT

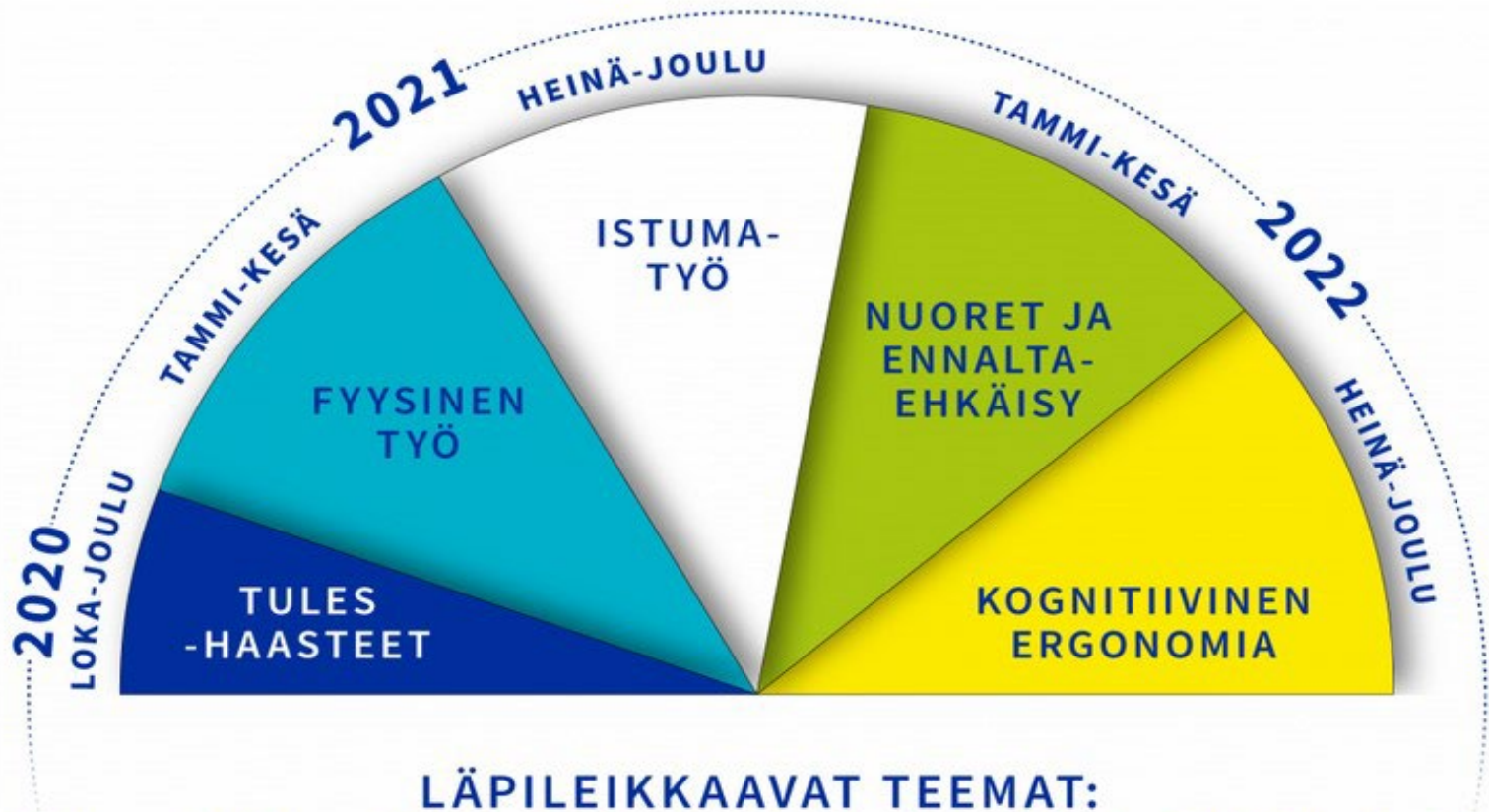


” Kivut esiintyvät monesti usealla liikuntaelimistön alueella yhtä aikaa.”

Työn keventämisen keinot käyttöön!

Eurooppalainen kampanja 2020-22 <https://www.ttl.fi/terveellinenentyo/>

Kampanjan teemat Suomessa 2020-2022



LÄPILEIKKAAVAT TEEMAT:

Psykososiaalinen näkökulma? | Arvionnit/työpaikkaselvitykset? | Mitä työkaluja pk-yrityksille? | Mitä keinoja organisaatioilla ja työyhteisöillä on?

Mitä voidaan tehdä työssä, jotta tuki- ja liikuntaelinvaivoja ehkäistään?

- Kartoitetaan riskikohdat: mm. työtilat, työtasot, työajat, työsuhteet jne ja suunnitellaan toimenpiteet
- **Työkierto:** kierrätetään raskaita, yksitoikkoisia tai hankalia töitä ja työasentoja, jaetaan rasitusta, niin kukaan ei kuormitu kohtuuttomasti
- Mahdollistetaan työn tauottaminen
- **Taukojumppa!**
- Mukautetaan työtä ihmisen mukaan, ei ihmistä työn mukaan
- Tarjotaan tukea tai mahdollisuuksia vapaa-ajalla tapahtuvaan liikkumiseen

LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT HETI VOIMAAN PAREMMIN.

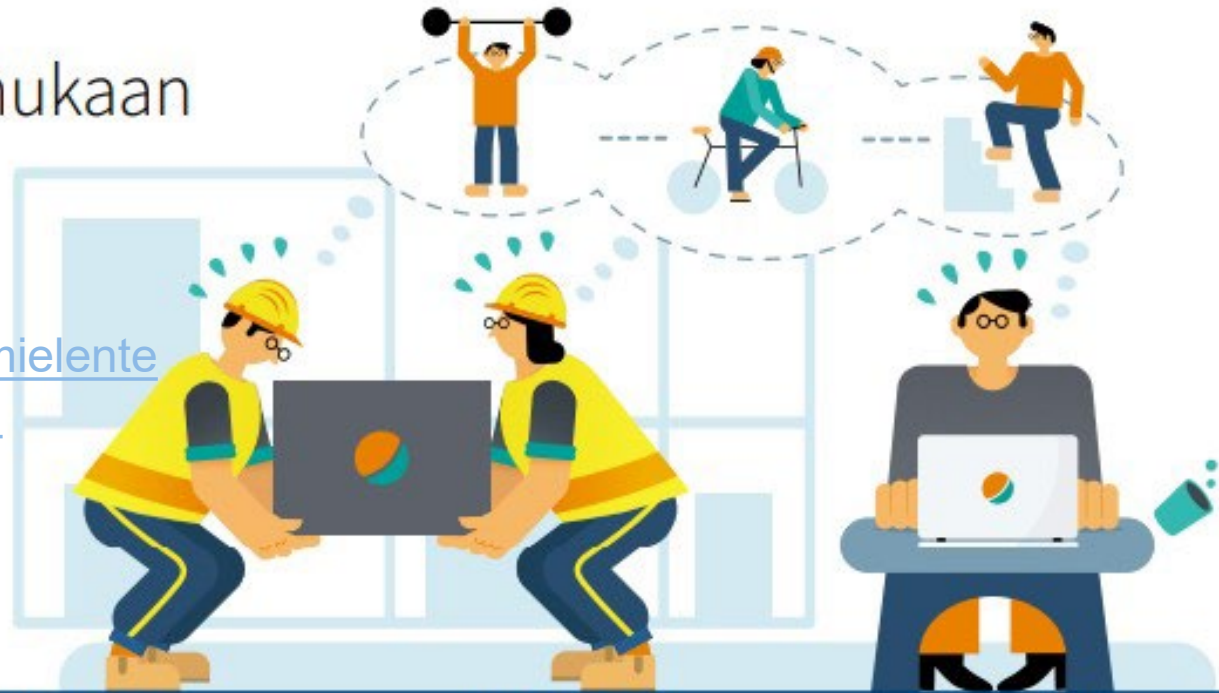
- Mielialasi kohenee.
- Ajatuksesi terävöityvät.
- Stressin tunteesi kevenee.
- Nukut paremmin.



Liikuntaa työn mukaan

Mielenterveyden työkalupakki

[/https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki](https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki)



TYÖ	OMINAISPIIRRE	MITÄ LIIKUNTA	KOHDE
Tietointensiivinen työ <ul style="list-style-type: none">• (monet palvelualat, liikenne)	<ul style="list-style-type: none">• kiire ja aikapaine• epäsäännölliset työajat• näyttöpäätteet• unirytmien häiriintyminen	<ul style="list-style-type: none">• "intervallityyppinen" harjoittelu (pallopelit, kuntopiiri, aerobic)• kestävyysliikunta (uinti, pyöräily, kävely, sauvakävely, hiihto, hölkkä)• kotivoimistelu• työpaikkavenyttely• kuntosaliharjoittelu	<ul style="list-style-type: none">• stressihormonien ylikiihkeyden laukaisu• rentoutumisen vahvistaminen ja hormonaalisen säätelyn tasapainottaminen• niska-hartiaseudun lihasjännityksen estäminen• selän ja vartalon lihasten voiman säilyttäminen
Vuorotyö <ul style="list-style-type: none">• valvomotyö• hälytystyö	<ul style="list-style-type: none">• vuorokausirytmien ja unen häiriintyminen	<ul style="list-style-type: none">• kestävyysliikunta• dynaaminen kuntosaliharjoittelu	<ul style="list-style-type: none">• sydämen ja verenkiertoelimistön kunnan ylläpitäminen• aineenvaihduntahormonien tasapainon turvaaminen• unihäiriöiden estäminen
Kuumatyö <ul style="list-style-type: none">• ulkotyö helteellä• suojavarusteita käyttävät• lämmin tai kostea työympäristö sisällä (keittiö, pesula)	<ul style="list-style-type: none">• lämmön kertyminen elimistöön• nestehukka	<ul style="list-style-type: none">• kestävyysliikunta (uinti, pyöräily, kävely, sauvakävely, hiihto, hölkkä)	<ul style="list-style-type: none">• hikoilukapasiteetin harjoittaminen• sydämen iskutilavuuden säilyttäminen ja parantaminen• lihavuuden estäminen

Kylmätyö <ul style="list-style-type: none"> • ulkotyö talvella • työ kylmissä sisätiloissa 	<ul style="list-style-type: none"> • elimistön jäähtyminen • verenkierron ja aineenvaihdunnan lisäkuormitus 	<ul style="list-style-type: none"> • uinti • hiihto • lenkkeily • kuntosaliharjoittelu 	<ul style="list-style-type: none"> • lämmöntuotannon vahvistaminen • hyvä hapenottokyky • lihasmassan ylläpitäminen
Hengityssuojaimia edellyttävä työ	<ul style="list-style-type: none"> • hengitysvastuksesta johtuva hengitystyön lisääntyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • sauvakävely • hiihto • uinti • taiji 	<ul style="list-style-type: none"> • hengitysmekaniikan vahvistaminen
Nostamista ja kantamista sisältävä työ <ul style="list-style-type: none"> • varastotyö • monet palvelualat • hoivatyö • kuljetusala 	<ul style="list-style-type: none"> • selän ja nivelten kuormittuminen • isojen ylä- ja alaraajanivelten rasittuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • kuntosali • voimistelu, venyttely • ylä- ja alaraajoja kuormittava kestävyysliikunta (hiihto, sauvakävely, uinti) 	<ul style="list-style-type: none"> • lihasten voima ja kimmoisuus • nivelten liikkuvuus • kestävyyskunto • kehon hallinta ja tasapaino
Puhe- ja äänityö <ul style="list-style-type: none"> • opetus, koulutus • laulaminen • vanhusten hoito • tiedottaminen • yleisön palvelu • radiotoimittaminen • hengellinen (puhe)työ 	<ul style="list-style-type: none"> • äänihuulten rasitus • äänen muodostukseen ja hengitykseen osallistuvien lihasten kuormittuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • kävely, sauvakävely, kuntosaliharjoitteet välttämällä lihasjännityksiä ylläpitäviä liikkeitä • pyöräily • jooga • hengitystekniikkaa vahvistavat esitystekniikat 	<ul style="list-style-type: none"> • kestävyyskunnan säilyttäminen tarpeettoman hengästymisen välttämiseksi • ryhdin ylläpitäminen ja vartalolihas kunto • oikean hengitystekniikan säilyminen fyysisten ponnistusten aikana • niska-hartiaseudun lihasjännityksen laukaisu
Ammattikuljetustyö	<ul style="list-style-type: none"> • niska-hartiaseudun jännittyminen • hankalien työasentojen aiheuttama selän kuormittuminen • painonhallinta • äkilliset, hyvää lihasvoimaa edellyttävät työsuoritukset esim. lastauksissa 	<ul style="list-style-type: none"> • sauvakävely, hiihto • uinti (oikea tekniikka tärkeä pahenevien lihasjännitysten vuoksi) • kuntosaliharjoitteet, myös ajoittaista voimaharjoittelua 	<ul style="list-style-type: none"> • niska-hartiaseudun lihasjännitysten poistaminen ja estäminen • selän lihaskramppeiden ehkäisy • ylipainon kertymisen estäminen • riittävän lihasvoiman ylläpitäminen nostoja ja kantamista varten • vartalolihasvoiman säilyminen hyvän ajoasennon säilymiseksi

Mielenterveyden manifesti työelämään

- 1 Yksin pärjäämisen aika on ohi.** Työyhteisön sosiaalinen tuki kannattelee myös muutostilanteissa ja kriiseissä. Yhteisöllisyyden rakentaminen on meidän jokaisen vastuulla.
- 2 Työkyky on määriteltävä uudelleen.** Vaikka ei ole terve, voi olla työkykyinen. Sitoudumme rakentamaan kaikille mahdollisimman hyvät edellytykset toimia ja osallistua työhön. Työn kuuluu tukea mielenterveyttä.
- 3 Hyvän mielenterveyden perusta työssä on hyvissä työolosuhteissa.** Jokaisella on oikeus hyvään johtamiseen, kunnolliseen työn organisointiin sekä työstä saatuun palautteeseen ja arvostukseen. Myös esihenkilöt tarvitsevat tukea omaan työhönsä.
- 4 Kohtuus kunniaan!** Oikein mitoitettu työ luo pohjan hyvinvoinnille ja hyvin tehdylle työlle. Hyvinvoiva työntekijä saa aikaan tulosta, on aloitteellinen ja on valmis joustamaan.
- 5 Mielenterveys on menestystekijä.** Kun mielenterveys on hyvä, olemme yksilöinä ja yhteisöinä hyvinvoivia, kehittymis- ja muutوسkykyisiä sekä tuottavia. Hyvinvoivat työntekijät ja työyhteisöt ovat myös työpaikan vetovoimatekijä.
- 6 Tunteet ovat osa työelämää.** Vahvistamme kaikille turvallista ja sallivaa ilmapiiriä niin, että mielenterveydestä ja pulmista työssä voidaan puhua ja niitä on mahdollista ratkoa yhdessä.
- 7 Käyttäydytään kaikki ihmisiksi!** Näytämme jokainen esimerkkiä siinä, miten toinen toisiamme kohtelemme. Huonoa käytöstä voi ennaltaehkäistä organisaatiotason toimilla ja siihen tulee puuttua.
- 8 Edistämme ymmärrystä siitä, että hyvä työkykyjohtaminen työuran kaikissa vaiheissa on työpaikan strategista toimintaa.** Sillä on vaikutusta asiakas- ja henkilöstötyytyväisyyteen sekä tuottavuuteen.
- 9 Panostamme ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hyvinvoinnin vahvistamiseen.** Niin vähennämme heikentyneen mielenterveyden seurauksia työntekijälle, työpaikalle ja yhteiskunnalle. Työterveyshuolto toimii työpaikan kumppanina myös mielenterveyden edistämisessä.
- 10 Avaimet hyvän mielenterveyden kehittämiseen työssä ovat työpaikoilla itsellään.** Pidämme yhdessä huolta mielenterveydestä!

stm.fi/tyoelaman-mielenterveysohjelma

Manifestiin on sitoutunut
laaja joukko työelämän toimijoita.





Työolosuhteiden järjestelytuki, TE-palvelut

Työnantaja voi saada työolosuhteiden järjestelytukea, jos työhön palkattavan tai työssä jo olevan henkilön vamma tai sairaus edellyttää

- uusia työvälineitä tai kalusteita
- muutostöitä työpaikalla
- apua työssä toiselta työntekijältä.

Tuki työvälineiden hankintaan tai työpaikan muutostöihin

Työvälineiden hankintaan tai työpaikan muutostöihin tukea voi saada enintään **4 000 euroa** henkilöä kohden. Sitä on haettava kuukauden kuluessa, kun työtarvikkeet on hankittu tai muutostyöt tehty. Tukea voi saada tarvittaessa myös ennakoon.

[TE-palvelut](#)

Työterveyshuollolla on monenlaisia mahdollisuuksia tukea työkykyä tai helpottaa työhön paluuta pitkältä sairauspoissaololta

- ❖ **Työterveysneuvottelu**, miten voi jatkaa työssä
- ❖ **muokattu työ**: työterveyshuolto kertoo, että miten työtä pitää muokata
- ❖ **Osasairauspäiväraha**, 12-150 päivää
- ❖ **työkokeilu työterveyshuollon päätöksellä**, 45 päivää, Kela korvaajana
- ❖ **työkokeilu ja muu eläkevakuutusyhtiön ammatillinen kuntoutus**
- ❖ **erilaiset kuntoutusratkaisut**: Kelan kuntoutuskurssit
- ❖ **työkyvyn tukemisessa tulee käyttää moniammatillista tiimiä**:
työfysioterapeutti, työterveyspsykologi, tarvittaessa usein myös eri alojen erikoislääkärit ja *sosiaalialan asiantuntija*
- ❖ **(korvaava työ)**

Mitkä ovat raskaita töitä? Mikä rasittaa? Miten rasittaa?

- Suunnittelu tökkii
- Huono johtaminen
- Yksitoikkoisuus, nostot, kiire, toimimattomat logistiikat
- Yksintyöskentely, ikä, työilmapiiri
- Työolosuhteet: kuuma, kylmä, kosteus
- Toistotyö
- Vuorotyö
- Tuki- ja liikuntaelinvaivat (TULE-sairaudet)
- Töiden epätasainen jakautuminen
- Tiedon puute
- Huono ergonomia
- Kiire

Miten työtä voi keventää? Miten olette keventäneet / ratkaisuja?

- Nostimet, keventimet
- Säädettävät työpisteet/ nostopöydät
- Joustava työaika, liukumat/ työvuorojärjestelyt
- Hyvinvointia tukevat työajat
- Erilaisten elämäntilanteiden huomioiminen
- Työntekijöiden riittävyys ja osaaminen
- Työn parempi suunnittelu
- Oman työn suunnittelumahdollisuus
- Työkierto/ tauotukset/ taukoliikunta työvuorojärjestelyt
- Kevennetty työ
- Robotit
- Suorittaminen pois
- Toimiva ilmastointi

**Teollisuus
liitto**