

Kuormituksen hallinnasta

Työnantajilla on velvollisuus selvittää, tunnistaa ja arvioida työntekijöiden turvallisuudelle ja terveydelle aiheutuvat haitat ja vaarat. Selvittämisvelvollisuus koskee myös työn kuormitustekijöitä.

Kehityskeskustelut sekä säännöllisesti toteutetut **työilmapiirin arvioinnit** antavat kuvaa työyhteisön tilasta. Työpaikoille tulisi myös luoda järjestelmiä työstressin arvioimiseen sekä **toimintamalleja** miten toimitaan haitallista stressiä kohdattaessa. Kun mallit on luotu valmiiksi, on haitallisen stressin kokemisen yhteydessä helpompi ottaa asia käsittelyyn.

Työterveyshuollon työpaikkakäynnit ja -selvitykset toimenpide-ehdotuksineen sekä työntekijöiden määräaikaistarkastuksista tehdyt johtopäätökset ovat hyviä tietolähteitä työympäristön ja työn kehittämiseen.

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ja mielenterveyden häiriöt ovat yleisimpiä pitkien sairauspoissaolojen syitä. Niiden takaa löytyy yhteyksiä työn kuormitustekijöihin ja haitallisen kuormittavuuden kokemuksiin. Sekä psyykkiset että fyysiset kuormitustekijät ovat yhteydessä työtapaturmiin ja työn psykososiaaliseen kuormittavuuteen.

Sairauspoissaolot ovat hyvä mittari kertomaan monista työyhteisön piirteistä. Sairauspoissaolojen määrillä on yhteyttä mm. kokemuksiin **työilmapiiristä ja reilusta johtamisesta, oikeudenmukainen kohtelusta sekä esimiehen ja työtovereiden tuesta.**

Kun huomaa työstressiä työyhteisössä, kanttaa pysähtyä miettimään tilannetta. Onko kyse asiasta, jota voitaisiin muuttaa ja kehittää? Vai onko kyse puutteellisesta palautumisesta? Työpäivän tai -vuoron jälkeen on hyvä levätä hetki, mutta lepoaika ei saisi venyä liian pitkäksi. Olisi hyvä jaksaa käyttää aikaa myös sekä henkiseen virkistymiseen ja liikuntaan.

Työn säätely- ja hallintakeinoja sekä muita ratkaisuja kannattaa miettiä **yhteistyössä** (esim. työntekijä, esimies, työsuojeluvaltuutettu, työterveyshuolto) ja selvittää mahdollisuus työterveyshuollon tekemään **työkuormituksen arviointiin.**

Lähde: http://www.ttk.fi/tyoelaman_kehittaminen/tyostressi_hallintaan

Kannattaa lukea myös:

VARMA: Suurin haaste työkyvyille on työn kuormittavuus 27.3.2014 <http://www.stly.fi/?x201153=216279>

VARMA: Työkyvyttömyyden ehkäiseminen ja psyykkiset syyt: Työkirja työpaikoille

<https://www.varma.fi/fi/PdfDocuments/Anonymous/Julkaisut/Tyohyvinvointi/TyokyvyttomydenEhkaiseminenJaPsyykkisetSyyt.pdf>

Aistiherkät työntekijät

Aistiherkkien työntekijöiden kohdalla stressinhallinnasta on hyvä olla erityisen tietoinen. **Kuormituksen ennaltaehkäisy** on keskeistä.

Vähä-ärsykeisen työympäristön luominen on yleensä onnistumien edellytys.

Lisäksi aistiherkille on tärkeää **stressin tietoinen lievitys tauoilla.** Hyviä keinoja ovat mm.

Liikunta, liikkuminen

Rauha, yksin oleminen

Kuuntelu korvalappusoittimilla

Hienomotorinen työskentely (käsityöt, piirtely)

Lähde: Birgit Vuori-Metsämäki, 2014