



Harjoitus: Työn muokkaus

Miksi?

Alla olevalle listalle voit merkitä ne työn muokkauksen keinot, jotka voisivat sinun työssäsi olla hyödyllisiä. Voit käyttää listaa pohjana keskustelussa esihenkilön, työnantajan tai työterveyshuollon kanssa.

Listan esimerkeissä puhutaan kivusta, mutta työn muokkauksesta hyötyy usein koko työyhteisö. Muokkaus voi myös ennaltaehkäistä kipuoireiden syntymistä.

Miten?

Valitse alta kohdat, jotka voisivat olla sinun kohdallasi hyödyllisiä.

Fyysiset tilat

Työtilalla voi olla suuri merkitys kipuihin ja työssä jaksamiseen. Joskus melko pienetkin muutokset fyysisessä työympäristössä voivat olla merkittäviä tekijöitä työhyvinvoinnin kannalta.

- työpisteen sijainti
- äänimaailma
- erilaiset taukotilat, esimerkiksi lepäämiseen tai jutteluun soveltuvat tilat
- esteettömyys
- valaistus
- verhot, sermit tukemaan keskittymistä tai palautumista

Työajan joustot

Työajan joustot voivat helpottaa kipuoireita ja erityisesti auttaa jaksamaan kipujen kanssa paremmin työssä. Moni kipuoireinen hyötyy työajan lyhentämisestä erityisesti sairauspoissaololta palatessa.





- liukuva työaika
- taukojen rytmittäminen ja muokkaus
- osasairauspoissaolo
- vapaiden jaksottaminen
- etätyöjärjestelyt
- osa-aikatyö

Ergonomia ja apuvälineet

Monelle kipuoireiselle pitkään samassa asennossa oleminen on haastavaa. Työskentelyasentoa olisikin hyvä vaihtaa 20–30 minuutin välein. Näin voidaan myös ehkäistä uusien tuki- ja liikuntaelimestön kiputilojen syntymistä. Työpaikalla olisi hyvä olla työpisteitä, jotka mahdollistavat työskentelyn niin istuen erilaisissa asennoissa kuin seistenkin.

- työtä keventävät apuvälineet
- vastamelukuulokkeet
- työfysioterapeutin konsultaatio sopivien työskentelyasentojen löytämiseksi
- erilaiset työpisteet
- mahdollisuus asennon vaihteluun
- helppokäyttöisyystoiminnot
- näyttöpäätte-ergonomia
- perehdytys apuvälineiden käyttöön

Työtehtävien selkeyttäminen

Epäselvät työtehtävät, liian suuri työmäärä ja rikkonainen työn rakenne ovat tekijöitä, jotka voivat heikentää työhyvinvointia. Näiden rooli korostuu, jos elämää kuormittaa myös kipu.

- työtehtävien uudelleen organisointi, jakaminen osiin ja priorisointi
- työn rytmittäminen, esimerkiksi työtehtävien pilkkominen lyhyempiin jaksoihin ja tehtävien vaihtelu
- yhteen asiaan keskittyminen ja keskeytysten hallinta
- kirjalliset ohjeet, tarkistuslistat
- hiljainen työskentelytunti
- sairauspoissaolokäytäntöjen selkeyttäminen





Tuen saaminen

Joskus jokainen tarvitsee tukea ja silloin kynnystä madaltavat ennalta sovitut käytännöt. Koko työyhteisö hyötyy työkuultuurista, jossa avun pyytäminen ja saaminen ovat yhteisenä toimintatapana.

- sovittu tapa toimia kipujen voimistuessa
- työkykykoordinaattori
- kivusta kertominen läheiselle työkaverille
- työparityöskentely
- tieto siitä, mistä saa apua tarvittaessa
- säännölliset tapaamiset esihenkilön kanssa
- työhönvalmennus

Voimavaratekijät

Joskus voi käydä niin, että työssä ei ole enää mitään, mitä vähentää. Työaika on vähennetty, työtehtäviä on vähennetty ja työtehokin on vähentynyt. Mutta mitä jos vähentämisen sijaan kokeilisi lisätä jotain?

- uusi, mielenkiintoinen työtehtävä
- palautteen ja kiitoksen saaminen
- vahvuudet käyttöön
- omien kivunhallintakeinojen käyttö työpaikalla
- työpisteen sisustaminen mieleiseksi
- uuden taidon opettelu
- liikkumisen mahdollisuus työpäivän aikana

