

**Työergonomia**

92/01.04.01/2011

YHTTMK § 31

Epäsäännölliset työajat ovat yleisiä hoitotyössä ja vaikuttavat työntekijän terveyteen ja siitä suoriutumiseen. EU:n NEXT-hankkeen (Nurses' early exit study, Hasselhorn, ym. 2005) selvitysten mukaan suuri osa hoitajista on tyytymättömiä työvuorojärjestelyihinsä. Tyytymättömiä ollaan vallitsevaan työaikamalliin, yötyötä sisältävään vuorotyöhön. Huonosti nukuttu ja liian lyhyt uni heikentävät henkistä ja fyysistä terveyttä vuorotyötä tekeville hoitajilla.

Työpainetta lisäävät myös suuret potilasmäärät, sijaisten saannin vaikeus, runsaat sairauspoissaolot jne. Ammattitaitoisten hoitajien tarve lisääntyy väestön ikääntyessä. Työaikojen epäsäännöllisyys heikentää terveyttä silloin, kun lepoon ja palautumiseen käytettävissä oleva aika on liian lyhyt. Hoitoalan työaikoja säätelevät työaikadirektiivi, työaikalaki ja KVTES.

Hoitajien omia keinoja työssä jaksamiseen ovat terveelliset elintavat (liikunta ja ravinto). Työajan järjestämisestä päättää esimies. Hyvällä työvuorosunnittelulla voidaan kehittää toimintaa sekä henkilöstön hyvinvointia ja työssä jaksamista.

Työntekijän jaksamisen kannalta työvuoroluetteloiden laadinnassa olisi hyvä soveltaa vuorotyön ergonomisia periaatteita työvuorojen, työjaksojen ja lepoaikojen suhteen (Knauth & Hornberger 2003, Toimivat ja terveet työajat 2007). Ergonominen työvuorosunnittelu toteutuu, kun työstä palautumisen mahdollisuus huomioidaan.

Ergonomisen työvuorojärjestelmän piireitä ovat:

- säännöllisyys
- nopea, eteenpäin kiertävä järjestelmä
- 8-10 tunnin vuorot
- vähintään 11 tunnin vapaa vuorojen välillä
- enintään 48 tunnin työjaksot
- yhtenäiset vapaajakset, myös viikonloppuisin.

Ehdotus:

Työsuojelupäällikkö: Yhteistyötoimikunta suosittaa niille työpaikoille, joissa on vuorotyö, pyrkimään mahdollisuuksien mukaan ergonomisiin työvuorojärjestelyihin ottaen samalla mahdollisuuksien mukaan huomioon joustavat, yksilölliset työaikajärjestelyt erilaisissa elämäntilanteissa olevien työssä jaksamisen tukemiseksi.

Päätös:

Hyväksyttiin. Lisäksi yhteistyötoimikunta suosittelee työyksikötasolla tutkimaan ja sopimaan mahdollisista uusista käytännöistä työvuorojärjestelyissä.