

Työhyvinvoinnin edistäminen työpäivän aikana



Sirpa Silventoinen
Ergonomiavalmentaja

Ikäkunnan Ergonomiahankkeen tavoitteet

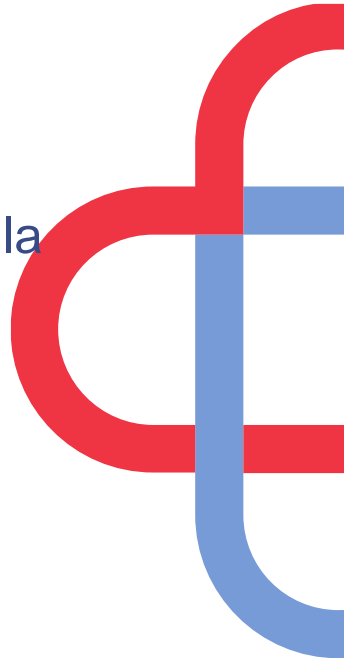
- Luoda toimintamalli, jolla mahdollistetaan ergonomisen osaamisen käyttö Ikäkunnan toimialalla käytännön työssä.

Hankkeen osatavoitteet

- Vähentää henkilökunnan fyysistä kuormittumista ergonomisesti turvallisia työkäytäntöjä juurruttamalla
- Vakiinnuttaa ergonomiavastaavien toiminta yksiköissä
- Kehittää potilasturvallista ajattelua ja työturvallisuusosaamista
- Edistää asiakkaiden kuntoutumismahdollisuuksia lisäämällä toimintakykyä edistävien apuvälineiden käyttöä avustamistilanteissa
- Luoda motivoitunutta asennetta ergonomisen osaamisen kehittämiseksi

Hankkeen eteneminen

- Hanketta pilotoitiin Geriatrisen osaamiskeskuksen osastoilla neljä kuukautta vuoden 2020 lopussa
- Hanketta kohdennetaan Ikääntyneiden Asumispalveluihin ja Kotiin vietäviin palveluihin hoitohenkilökunnan ergonomisen osaamisen vahvistamiseen vuoden 2021 aikana



Projektiryhmä

- Ergonomiavalmentaja Sirpa Silventoinen
- Työhyvinvointikoordinaattori Helena Kämäräinen
- Ikäkunnan työsuojeluvaltuutetut Risto Pöllänen, Minna Sarkkinen ja Juha Suhonen

Ohjausryhmä

- Työhyvinvointipäällikkö Marita Simola
- Ikäkunnan tulosalueiden päälliköt Anu Poikala, Päivi Poikolainen ja Pirkko Peltomaa

Hankkeen keskeiset toimijat

Asiantuntijat

- Potilasturvallisuuskoordinaattori Minna Aho
- Työterveyshuollon työfysioterapeutti Riitta Marin

Työyhteisöt

- Lähiesimiehet
- Ergonomia- ja kinestetiikka-koulutetut
- Hoitohenkilökunta
- Fysioterapeutit ja kuntohoitajat

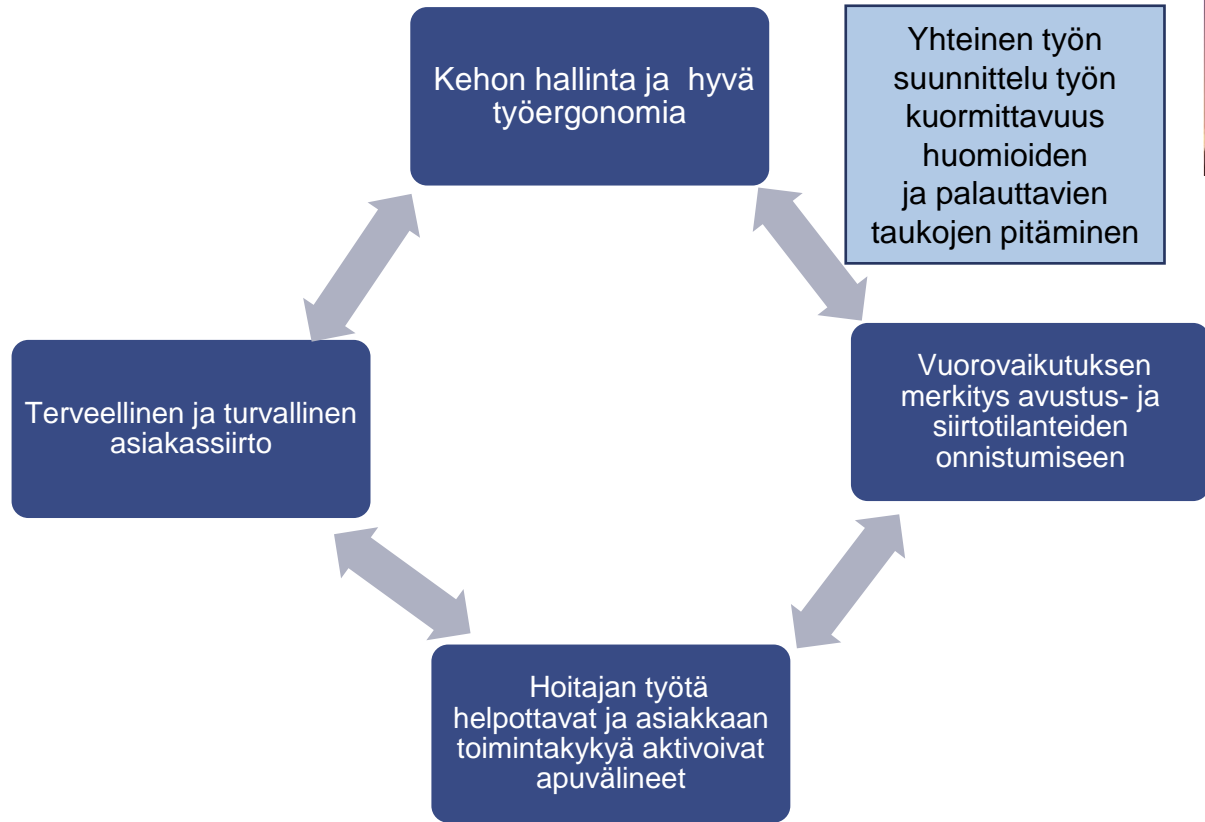
Ergonomisen osaamisen vahvistaminen keskeiset teemat

- Perusajatuksena on, että valittu avustustapa tukee asiakkaan toimintakykyä ja hoidon tavoitteita, eikä kuormita hoitajaa liikaa.
- Ennen toimintaan ryhtymistä, pitää tehdä arviointia avustamiseen liittyvistä riskeistä sekä itselle että asiakkaalle.

Jokainen asiakas on erilainen ja asiakkaan toimintakyky voi vaihdella samankin päivän aikana, jonka vuoksi jokaisessa avustamis- ja siirtotilanteessa toimintakykyä ja voimavaroja arvioidaan uudestaan.

Myös hoitajina olemme erilaisia taidoiltamme.

Arvioi tilanteessa myös omat voimavarasi ja taitosi ja hyödynnä apuvälineitä.



Työpäivän aikainen palautuminen
Omien voimavarojen tunnistaminen

Oman tunnetilan vaihtelujen tunnistaminen
Mielen ja tasapainottaminen

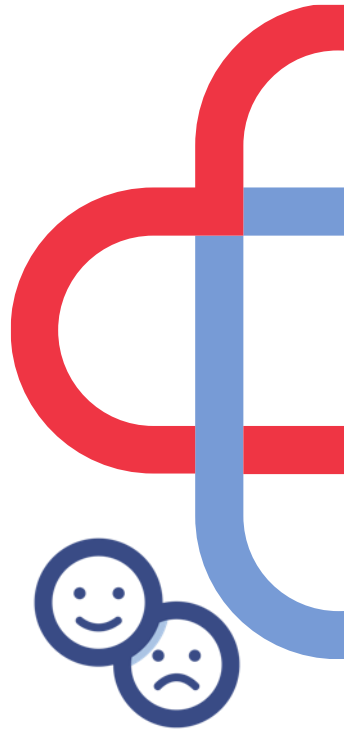


- Ammatillinen ja tasavertainen kohtaaminen
- Pysähtyminen ajatuksellisesti ja kehollisesti läsnä tilanteeseen
- Asiakkaan aktivointia tukevat menetelmät
- Voimavarojen huomiointi
 - Avustamistavan ja apuvälineen valinta

Toimimme yhdessä

Työhyvinvointihankkeiden vastuutoimijoina

- Vahvistamme työntekijöiden kuulluksi tulemisen kokemusta
 - Järjestämme työyhteisöille mahdollisuuksia yhteiselle keskustelulle ja tuomme osaltamme keskusteluun asiantuntijan näkökulmaa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja hyvään työergonomiaan, sekä turvallisuuteen liittyvistä tekijöistä
 - Osallistumme työntekijöiden arkeen ja tarkastelemme työssä koettuja kuormitustekijöitä työntekijöiden kanssa
 - Mahdollistamme yhteisen ymmärryksen muodostumista kokemuksellisen oppimisen menetelmillä ja vuorovaikutteisilla lähestymistavoilla
- **Edistämme työntekijöitä ja työyhteisöjä löytämään keinoja erilaisten kuormitustekijöiden hallintaan.**



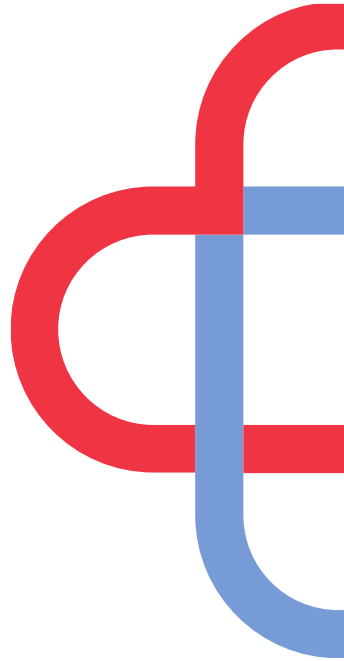
Kolme polkua palautumiseen

1. Vaikutetaan kuormitustekijöihin
Vähennetään kuormitustekijöitä
2. Vahvistetaan voimavaratekijöitä
3. Tunnistetaan ja toteutetaan palautumisen eri keinoja työpäivän aikana



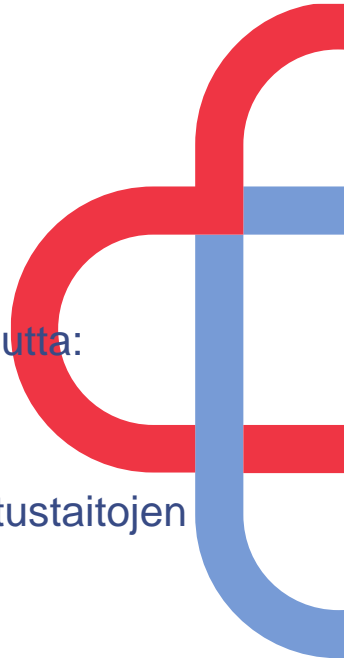
Vaikutetaan työn kuormitustekijöihin

- Lähtökohtana ovat hoitajien kokemukset työn kuormituksesta; hoitajat tunnistavat työstään työvaiheita ja työtilanteita, jotka aiheuttavat heille fyysistä tai psykososiaalista kuormitusta työssä, kuten
 - Huonoista työasunnoista johtuva kuormitus
 - Fyysisesti raskas asiakkaan avustamis- ja siirtotilanne
 - Työympäristöstä johtuvat haasteet
 - Henkisesti kuormittava tilanne
- Tämän jälkeen kuormitustilanteita ryhdytään tarkastelemaan yhdessä:
- Ergonomiavalmentaja osallistuu hoitajan nimeämiin asiakaskäynteihin ja hoitotyön tilanteisiin yhdessä hoitajan kanssa.
- Ergonomiavalmentaja seuraa hoitajan ja asiakkaan välistä toimintaa huomioiden sekä hyvän työergonomian toteutumista että työturvallisuuden ja asiakasturvallisuuden toteutumista.
- Kuormitustekijöiden tunnistamisessa auttavat tarvittaessa myös työsuojeluhenkilöt ja työterveyshuollon asiantuntijat.



Vähennetään kuormitustekijöitä

- Näistä työhön liittyvistä tilanteista hahmottuu tekijöitä, joita muuttamalla voidaan työn kuormitusta vähentää. Ergonomiavalmentaja keskustelee hoitajan ja asiakkaan kanssa huomioistaan.
- Ergonomiavalmentaja ohjaa hoitajaa huomioimaan ja toteuttamaan työssään hyvän työergonomian kokonaisuutta:
 - Vahvistetaan yhteistyötä asiakkaan kanssa; läsnäolevalla kohtaamisella ja asiakaslähtöisten vuorovaikutustaitojen avulla pyritään aktivoimaan asiakkaan voimavarat käyttöön
 - Kannustetaan kokeilemaan kuormitusta vähentävien työmallien käyttöä asiakastilanteissa
 - Huomioidaan asiakastilanteissa mahdollisuudet käyttää hoitajan työtä helpottavia apuvälineitä ja/ tai asiakkaan toimintakykyä tukevia apuvälineitä
 - Otetaan huomioon työympäristön muokkauksen mahdollisuudet; esimerkiksi järjestetään riittävästi työskentelytilaa
 - Opetellaan tauottamaan työtä; esimerkiksi keskeytetään pitkäkestoisia työvaiheita, jotta voidaan välillä palauttaa kehoa parempaan asentoon.
 - Hoitajan onnistuneita ratkaisuja ja osaamista sanoitetaan ääneen



Vahvistetaan voimavaratekijöitä

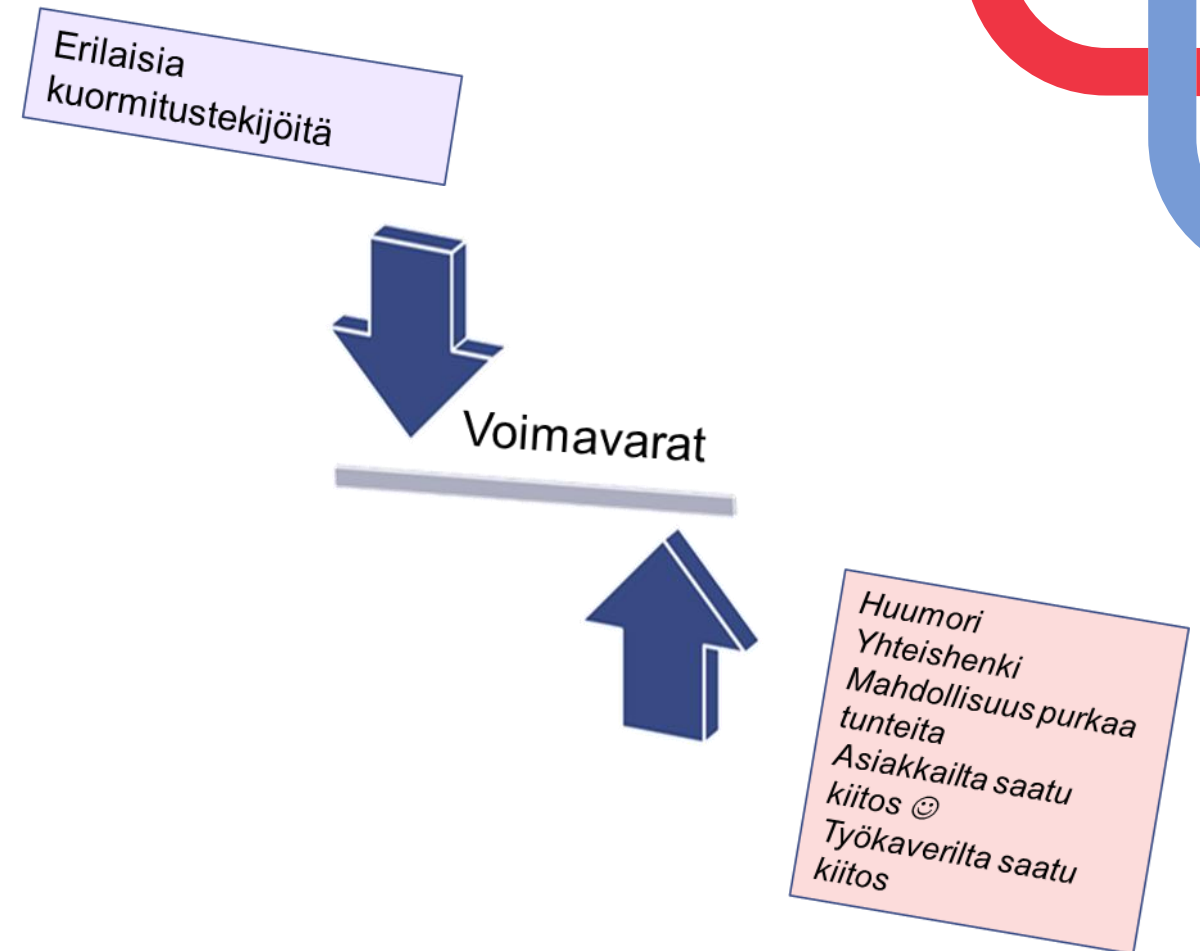
Työyhteisöille järjestetään erilaisia henkilöstöä osallistavia työpajoja tai teematunteja, joissa jaetaan tietoa työstä palautumista edistävästä tekijöistä ja varataan aikaa yhteiselle keskustelulle. Aiheina ovat olleet:

- Aivotyön ergonomia- teematunti
 - Psykologinen turvallisuus työpaikalla- teematunti
 - Voimavaroja työhön –työpaja
 - Ergonomiaharjoitus –työpajat hoitajille
 - Kehon ja mielen -tietoisuutta vahvistavia lyhyitä harjoituksia em. tapaamisten yhteydessä.
-
- Dokumentoidaan voimavaratekijät näkyväksi siten, että koko työyhteisö on niistä tietoinen
 - Nostetaan esille voimavaroja ja korostetaan voimavarojen myönteistä merkitystä työhyvinvoinnille.



Pidetään huolta voimavaratekijöistä

- Kannustetaan ja autetaan työyhteisöjä pitämään huolta siitä, että työyhteisön esiin nostamat voimavarat ovat käytössä jatkossakin
 - Nostetaan esille työyhteisön vahvuuksia ja onnistumisia pienistäkin edistysaskelista.
 - Myös epäonnistumiset ovat osa oppimista, jonka vuoksi kannustetaan myös niiden huomioimiseen ja niistä keskustelemiseen.



Tunnistetaan ja toteutetaan erilaisia palautumisen keinoja työpäivän aikana

- Kannustetaan työyhteisöjä yhteisöllisyyden vahvistamiseen
 - Avoin vuorovaikutus
 - Salliva ilmapiiri
 - Pyydetään apua ja annetaan apua
 - Suositetaan parityöskentelyä
- Tuetaan kaikkia työyhteisön jäseniä ja etenkin niitä, joilla on heikentynyt työkyky ja terveys



Tunnistetaan ja toteutetaan erilaisia palautumisen keinoja työpäivän aikana

- Tuetaan työyhteisöjä ruokarauhan mahdollistamiseen
- Kannustetaan tasaisen ateriarytmin toteuttamiseen, jossa myös välipalat ja juomatauot on huomioituna
- Hyödynnetään Break pro –tauko-ohjelmaa, joka ohjaa toteuttamaan erilaisia lyhyitä minitaukoja työpäivässä. Ohjelma on hankittu hankerahoituksella.
- Pidetään työssä taukoja, jolloin kehon ja mielen on mahdollisuus levätä ja tasapainottua, muistetaan myös mikrotaukojen palauttava merkitys



Esimerkki tauottamistaito -prosessista




Tämä voisi olla osa sinun arkesi pieniä hyvinvoinnin tekoja:

- *Ennen kuin lähdet työstä kotiin, niin mieti pieni hetki omaa työpäivää:*
- *Etsi työpäivästä hyvää mieltä tuottavia asioita, tapahtumia tai tilanteita.*
- *Pysähdy aistimaan tilanteeseen liittyvää hyvää oloa ja anna hyvän olon tunteen levitä myös kehosta kasvoille hymyksi.*
- *Jos mahdollista, niin käy kiittämässä työkaveria hyvin sujuneesta yhteistyöstä.*

Kerron mielelläni lisää 😊 **Kiitos**
Yhteystietoni ovat:
Sirpa Silventoinen
sirpa.silventoinen@pohyky.fi
Ergonomiahankkeen vastuhenkilö



päijät  sote

Hyvä elämä tehdään yhdessä

Ihmisestä välittäen

Yhdessä tehden

Rohkeasti uudistuen