

Työaika ja siihen liittyvän kuormituksen säätely

OHOI- osaamista vuorohoitoon

Ulla Teppo 24.11.2015



Käsiteltävät teemat

- Työajan viisi ulottuvuutta
- Työaikatarkaisujen merkitys hyvinvoinnille
- Omat keinot työaikoihin liittyvän kuormituksen säätelyssä; yhteinen keskustelu

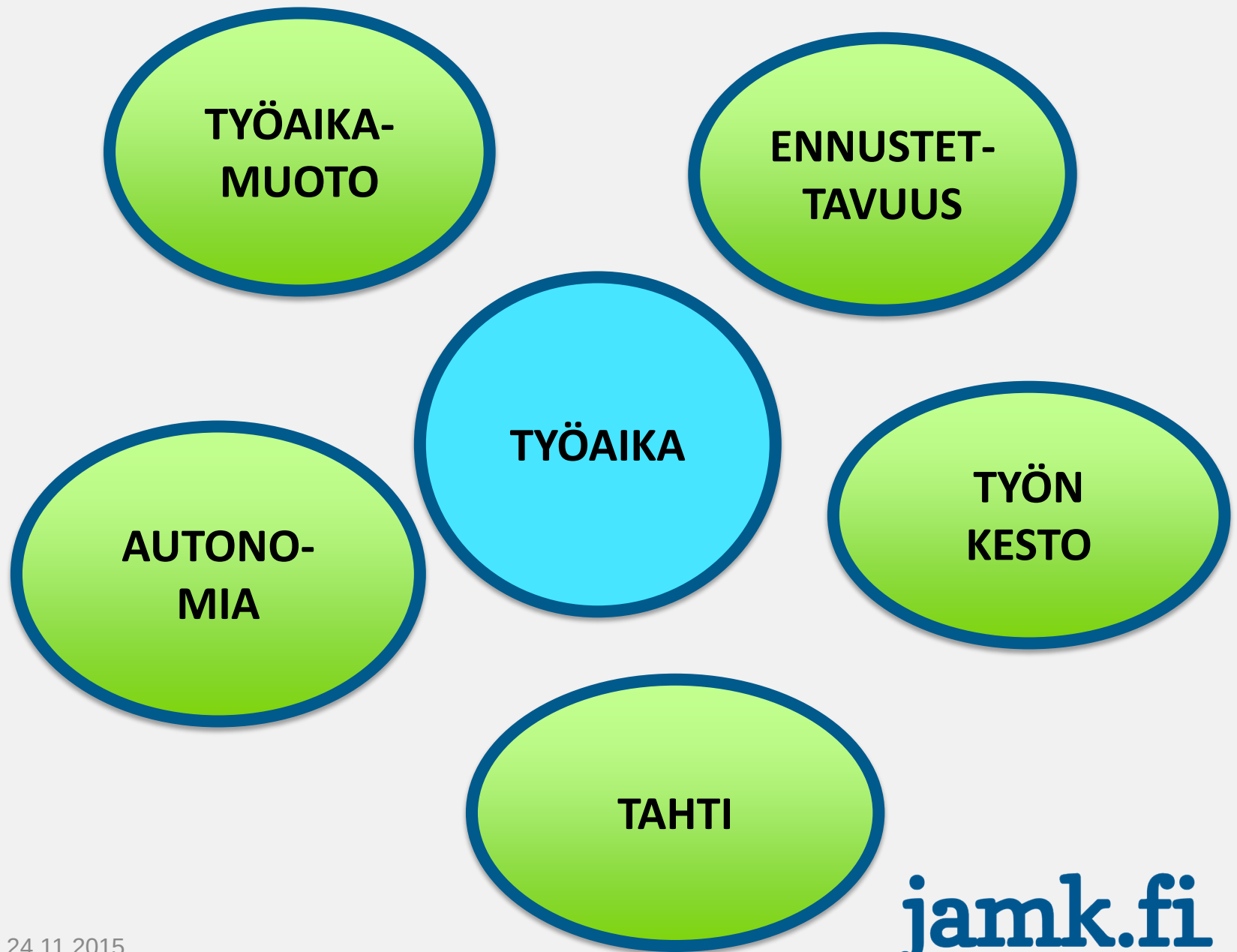




Työajan viisi ulottuvuutta

- Työaikajärjestelyt koetaan vuorohoidossa haastaviksi
- Työaikajärjestelyt vaikuttavat (työ)hyvinvointiin
- → kohdistettaessa kehittämistoimet työaikakäytäntöihin, on määriteltävä mihin **työajan ulottuvuuteen** ongelmat liittyvät
- Työaikoihin liittyy erilaisia terveyshaittoja
- Työajan hallinta edistää tutkimusten mukaan työntekijän jaksamista ja työtyytyväisyyttä







Työaikamuoto

- Epätyypillinen työaika → Normaalityöajasta poikkeavana aikana tehtävä työ
- Aamuvarhaisella, iltaisin, öisin ja viikonloppuisin
- Vuorotyö, kolmivuorotyö,...
- **KVTES yleiset työaikamuodot ovat**
 - yleistyöaika (38,25t/vko)
 - toimistotyöaika (36,25t/vko)
 - jaksotyöaika (114,75 t/3 vko).
- **Työn ajoitus vaikuttaa arjen järjestämiseen**





Työn kesto

- Tehdyt työtunnit
- Säännöllinen työaika, liukuva työaika
- Ylityö
- Päivittäiset ja vuorokautiset lepoajat
- Viikoittainen vapaa, vuosiloma
- **Työaikasuojaus: työntekijöiden suojelu ylipitkiltä työrupeamilta, jotka kuormittavat erityisesti aivoja**
- **Haitallinen työaikakuormitus lisää työstressin riskiä; väsymys, muisti- ja univaikeudet**





Ennakoitavuus

- Työajan ennakoitavuus mahdollistaa ajan suunnittelun ja helpottaa ajan koordinoitua
- Ennustettavuus vaikuttaa muun (vapaa-, perhe-)ajan käytön suunnitteluun
- Työ- ja ei-työajan eron liudentuminen; työtä tehdään varsinaisen työajan ulkopuolella.
- Mahdollisuus käyttää työaikajoustoja?





Autonomia

- Yhteisöllistä työvuorosuunnittelua, jossa jokainen työntekijä suunnittelee omat työvuoronsa yhteistyössä muiden työntekijöiden kanssa
- (huomioitava työehtosopimukset, työaikalaki, paikalliset sopimukset, organisaation/yksikön tointa)

Työaika-autonomia

→ Lisää omaa työaikojen hallintaa ja mahdollisuutta vaikuttaa työvuoroihin, työpäivän alkamis- ja loppumisaikoihin, taukojen pitoon, yksityisasioiden hoitoon ja loma- ja vapaapäiviin

→ Edellyttää yksilöllisten, yhteisöllisten ja toiminnan tarpeiden yhteensovittamista sekä yksittäisen työntekijän vastuunottoa työyhteisön toimivuudesta ja kehittämisestä





Tahti

- **Tahti** – työn intensiivisyys
- Työn tauottaminen; säännöllisiä taukoja – mikrotauvoja
- Työn jaksottaminen; esim. liittyykö tiettyihin vuoroihin tietyt tehtävät

→ **Tauottaminen auttaa jaksaman ja keskittymään paremmin**

- **Kiire → Työkiire kulkeutuu kotiin ja heijastuu arjen kokemuksiin**
- **Kova työtahti on merkittävä työkykyriskin kohottaja (Varma 2015)**



**KESKUSTELU: Havainnot omaan
työhön liittyvistä työn kuormitusta
helpottavista/lisäävistä asioista.
Kuhunkin työajan ulottuvuuteen (1-
5) liittyen.**

- 2 kpl helpottavaa asiaa
- 1 kpl kuormittavaa asiaa





Työaikaratkaisut työhyvinvoinnin näkökulmasta

- Vaikutusmahdollisuudet omiin työaikoihin on tärkeä hyvinvointia tukeva tekijä (Knaapi 2008)
- Osallistuminen työvuorojen suunnitteluun helpottaa työn ja muun elämän yhteensovittamista
- Oltava mahdollisuus esittää mielipiteensä
- Yksilöllisten tarpeiden huomiointi; eri ikäiset, eri elämäntilanteissa olevat
- Hyvät vaikutusmahdollisuudet työaikoihin ylläpitää työkykyä ja helpottaa työn kuormittavuuden säätelyä





Työajan vaikutukset hyvinvointiin

- Fyysisiä ja psyko-sosiaalisia vaikutuksia
- Epätyypilliseen työaikaan liittyviä epäkohtia:
 - - mm. terveyden ja fyysisen toimintakyvyn kuormittuneisuus (Puttonen ym. 2009)
 - - vuorokausirytmien häiriintyminen, unettomuus ja päiväaikainen väsymys, työsuorituksen heikkeneminen väsymyksen takia, sairausriskin kohoaminen (sepelvaltimotauti, diabetes, rintasyöpä)
- Työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmat (Kröger 2005)
- Ristiriitaa; epätyypillisen työajan ja perheen yhteensovittamisessa – **toisille epätyypillinen työaika sopii hyvin**
- → **mahdollisuus itse vaikuttaa työaikoihin on ratkaisevaa**



Lähteitä

- Hälikkä, M. 2014. Työaika kuormitustekijänä- selvittäminen , puuttuminen ja vähentäminen. http://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/lyhytohje-tyoaika-kuormitustekijana--selvittaminen-puuttuminen-ja-vahentaminen/Tyoaika_kuormitustekijana_MinnaHalikka2014.pdf
- Knaapi 2008. Työaika-autonomia käyttöönotto, HYKS lastenkliniikka päivystys. Sosiaali-ja terveysalan erikoistumisopinnot. Työyhteisöjohtaminen ja kehittäminen sosiaali-ja terveysalalla. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.
- Kröger, T. 2005. Hoivaköyhyys yksinhuoltajaperheissä: Kenelle lastenhoito-ongelmat kasautuvat? Teoksessa Onko meillä malttia sijoittaa lapsiin? Toim. P. Takala. Kelan erillisjulkaisuja. 206-232.
- Puttonen, Kivimäki, Elovainio, Pulkki-Råback, Hintsanen, Vahtera, Telama, Juonala, Viikari, Raitakari & Keltinkangas-Järvinen 2009. Shift work in young adults and carotid artery intima-media thickness: the Cardiovascular Risk in Young Finns study. Atherosclerosis, 205(2).
- Tammelin, M. 2009. Working time and family time. Experiences of the work-family interface among dual-earning couples in Finland. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 355. Jyväskylä: University of Jyväskylä
- TTL, Työterveyslaitos. http://www.ttl.fi/fi/toimialat/soter/vanhustyo/tyoajat/tyoaika_autonomia/sivut/default.aspx
- VARMA 2005. Työntekijän työkyky ja hyvinvointi. Odiumin ja Varman selvitys työhyvinnoista 2009, 2011, 2013 ja 2015.



YHTEENVETO KESKUSTELUSTA: Havainnot omaan työhön liittyvistä työn kuormitusta helpottavista/lisäävistä asioista. Kuhunkin työajan ulottuvuuteen (1-5) liittyen.

TYÖAIKAMUOTO

1. Hiljaiset ajat, lapsen yksilöllinen huomiointi
2. 3 viikoksi tiedämme työvuorot, voidaan vaihtaa työvuoroja työkaverin kanssa
3. Työvuoro vaihtuu keskiviikkona, säännöllinen viikonlopputyöntekijä

- Kuormittaa:**
1. Lapset tulee ja menee jatkuvasti
 2. Lto aina hektisessä välivuorossa



ENNUSTETTAVUUS

1. Työvuorotoiveita pystytään ottamaan huomioon
2. Lupa sanoa EI työvuoromuutokseen
3. 3 viikon lista, tietää aina aamut, illat, päivävuorot, myös viikonlopputyöt tiedossa jo hyvissä ajoin

Kuormittaa: 1. Peruuntuneet työvuorot

TYÖN KESTO

1. Välillä pitkiä viikonloppuja/vapaajaksoja
2. Lyhyet/pitkät vuorot

Kuormittaa: 1. Peruttujen työvuorojen teko takaisin



TAHTI

1. Suunnitelmallisuus helpottaa
2. Valmis luopumaan suunnitelmista jos eivät resurssit riitä
3. Vaihtelevuus: ulkoilu, nukkari rauhallisempaa, pukemistilanteet hektisiä

Kuormittaa: 1.Kiire

AUTONOMIA

1. Työyhteisön joustavuus
2. Toiveet työvuorolistaan

Kuormittaa: 1. Ei voida vaikuttaa työvuorojärjestelyihin, ”ihan mitä sattuu”, kaverin kanssa työvuoron vaihtaminen ei mutkatonta (täytyy katsoa myös pidemmän aikavälin vuorot sekä vuorojen kestot)

