

The background of the entire page is a light gray gradient. Scattered across this background are numerous water droplets of various sizes. Some are large and prominent, while others are small and subtle. The droplets have a realistic appearance with highlights and shadows, giving them a three-dimensional effect. They are distributed across the top, bottom, and sides of the page, framing the central text.

AMMATIN KUORMITTAVUUSTEKIJÄT JA NIIDEN EHKÄISY

KATJA KANGAS

HOITOTYÖN KUORMITTAVUUS

- Hoitotyö on merkittävässä asemassa yhteiskunnassamme -> lisää kuormitusta
- Kuormitustekijät voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia
- Kuormitustekijöiden lisääntyminen heikentää työssäjaksamista -> pyritään kehittämään keinoja, joilla vähentää työn kuormittavuutta kuitenkin vähentämättä työn tehokkuutta
- Kehitetty paljon toimivia ratkaisuja -> ongelmana käytäntöön vieminen
- Riippuu myös työolosuhteista (ohjaus- ja neuvontatyö – 3-vuorotyö hoitokodissa)

HOITOALAN YLEISIMMÄT HAITTA- JA VAARATEKIJÄT

- Työtaturmatekijät
 - Kompastuminen, liukastuminen, putoaminen, kaatuminen, haavat, väkivalta
- Biologiset ja kemialliset tekijät
 - Eritteet, pöly, infektiot, bakteerit ja virukset
- Fysikaaliset tekijät
 - Huono ilmanlaatu, heikko valaistus, melu, tilan puute

FYYSISET KUORMITUSTEKIJÄT

- Mitä fyysisiä kuormitustekijöitä/haasteita on hoitotyössä?

FYYSISET KUORMITUSTEKIJÄT

- Siirrot
- Toistot
- Nostot
- Hankalat työasennot
- -> ergonomia, apuvälineet, opastus, kuntouttava hoitotyö?

PSYYKKISET KUORMITUSTEKIJÄT

- Mitä psyykkisiä kuormitustekijöitä/haasteita on hoitotyössä?

PSYYKKISET KUORMITUSTEKIJÄT

- Työn määrä
- Kiire
- Työn vaatimukset
- Muutokset työpaikalla
- Väkivallan uhka

SOSIAALISET KUORMITUSTEKIJÄT

- Mitä sosiaalisia kuormitustekijöitä/haasteita on hoitotyössä?

SOSIAALISET KUORMITUSTEKIJÄT

- Yksin työskentely
- Vuorovaikutuksen ja yhteistyön haasteet
- Huono johtaminen
- Häirintä ja epäasiallinen kohtelu

MITEN EHKÄISTÄÄN?

- Hyvä perustieto
- Hyvä peruskunto
- Työpaikan rakenteet kunnossa
- Kokemus työn mielekkyydestä
- http://www.tyoelama2020.fi/ajankohtaista/uutiset/tutkimukset_ja_selvitykset/tutkimus_tyoilmapiiri_tyohyvinvoinnin_tarkein_tekija.5025.news
- <https://docplayer.fi/2383405-Mista-on-lahihoitajan-tyohyvinvointi-tehty.html>