



Ergonomia

Janita Koivuranta



Lainsäädäntö



- Työturvallisuudesta sekä työympäristön turvallisuudesta ja työnkuormittavuudesta säädetään lainsäädännössä.
- **Työturvallisuuslaki** pykälä 24 edellyttää työnantajaa huolehtimaan siitä, että työpisteen rakenteet ja käytettävät työvälineet valitaan, mitoitetaan ja sijoitetaan työn luonne ja työntekijän edellytykset huomioon ottaen ergonomisesti asianmukaisella tavalla. (työturvallisuuslaki 2002)
- Näiden seikkojen lisäksi huomioon on otettava mm. työn keventäminen apuvälinein.
- **Työterveyshuoltolaki** pykälä 12 määrittää työterveyshuollon sisältöä, jonka työnantajan tulee järjestää.
- Työterveyshuoltolain pykälä 12 mukaan työnantajan on järjestettävä hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaisesti: mm. työolojen turvallisuuden ja terveellisyyden selvittäminen työpaikkakäynnein ja muita työterveyshuollon menetelmiä käyttäen ottaen huomioon esim. työn kuormittavuus. (työterveyslaki 2001)

Mitä on ergonomia?

- Ergonomia tarkoittaa tekniikan ja toiminnan eli työpisteen rakenteiden, työvälineiden, kalusteiden ja työmenetelmien sovittamista ihmisille.
- Ergonomian avulla pyritään parantaa työn tai toiminnan turvallisuutta, tehokkuutta sekä mukavuutta.
- Ergonomian avulla ehkäistään tuki- ja liikuntaelimiä haitallista kuormitusta.
- Työn kuormittavuudesta ja ergonomisesta työskentelystä kannattaa keskustella suoraan työnantajan kanssa
→ Tarvittaessa työn kuormittavuudesta ja ergonomiasta voi keskustella työhöntulo tarkastuksen yhteydessä
- Henkilökohtaisen avustajan työssä ergonomialla on tärkeä merkitys siirtymä- ja liikkumistilanteita avustaessa.



Fyysinen kuormittavuus työssä

- Työhön liittyvää fyysistä kuormittavuutta aiheuttaa tyypillisesti edellä mainitut nostot ja siirrot mutta myös esimerkiksi näyttöpäätetyöskentely ja hankalat työasennot.
- Haitalliseksi fyysinen kuormittavuus muuttuu silloin, kun fyysisen kuormittavuuden aiheuttaa työntekijälle ylikuormitusta, väsymystä sekä elimistön palautuminen kuormittavan tilanteen jälkeen hidastuu.
- Haitallisen fyysisen kuormituksen seurauksia voivat olla esimerkiksi kehon lihasten tai muiden rakenteiden vauriot, työn sujumattomuus sekä sairauspoissaolot.
- Fyysistä kuormittavuutta voidaan vähentää työn fyysisen kuormittavuuden arvioinnilla, työvälineiden esim. apuvälineiden käytöllä sekä työntekijän perehdyttämällä turvallisiin työskentelymenetelmiin.
- Työntekijä voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, että työn fyysinen kuormittavuus ei rasita liikaa. Näitä toimia on mm. työn epäkodista puhuminen, saatujen ohjeitten noudattaminen sekä terveelliset elämäntavat.



Apuvälineet


- Apuvälineiden avulla pyritään antamaan tukea, kannattamaan potilaan painoa, vähentämään kitkaa tai estämään liukumista sekä helpottamaan tarttumista avustettavaan.
- Tällaisia apuvälineitä on mm. tukikahvat, nousutuet, nostimet/seisomanostimet, liukulakanat, siirtolevyt, liukulaudat ja siirto- ja talutusvyöt.
- Apuvälinettä tarvittaessa, on hyvä ottaa yhteys oman kaupungin terveyst- ja hyvinvointiaseman apuvälinepalveluun
- Eksoten alueella terveyst- ja hyvinvointiasemilta saa liikkumista ja päivittäisiä toimintoja helpottavat perusapuvälineet, kuten hygienia- ja liikkumisen apuvälineet, Armilan apuvälinelainaamosta saa lapsi- ja aikuispotilaiden erikoisapuvälineet, kuten sähköiset liikkumisen apuvälineet ja Keskussairaalasta saa hengityssairaiden apuvälineet ja kuulon ja näön apuvälineet.
- Carean alueella apuvälinepalveluissa noudatetaan yleisiä hoidonpörrastuksen periaatteita: apuvälineet järjestetään pääsääntöisesti siltä terveydenhuollon tasolta ja siitä yksiköstä, jossa potilaan hoitovastuu on ja missä apuvälinetarve havaitaan.
- Poikkeuksena lasten, näön, kuulon ja hengityssairaiden apuvälinehankinnat, sekä vaativat erikoisapuvälineet, jotka kuuluvat pääsääntöisesti erikoissairaanhoidon tai apuvälinekeskuksen vastuulle.



Avustamisen perusteet



- Käsien tehtäviä nostoja ja siirtoja tulisi pyrkiä välttämään tai ainakin vähentämään esimerkiksi nostolaitteiden avulla tai nostoja ja siirtoja helpottavilla apuvälineillä.
- Ellei nostoja ja siirtoja varten voida hyödyntää apuvälineitä, tulee työpisteen olla sellainen, että nostot ja siirrot ovat mahdollisimman turvallisia.
- Huomio ympäristön turvallisuus ja riittävä tila.
- Anna avustettavalle aikaa aktivoida omat lihakset → odota hänen aloittavan liikkeen.
- Uusissa avustustilanteissa varsinkin, arvioi omat voimavarasi, taitosi ja kuntosi → näin taataan avustettavan ja itsesi turvallisuus.



Yleisiä vinkkejä, joiden avulla voi parantaa ergonomiaa

- Keskeisintä siirtojen ja nostojen aikana on työnantajan (avustettavan) aktivointi ja osallisuuteen kannustaminen → keventää hieman siirtoa/nostoa.
- Rauhallisuus siirtojen ja nostojen aikana sekä tarvittaessa työnantajan sanallinen ohjaaminen siirron tai noston aikana.
- Käytä koko kehoasi → vältä kurkottelua ja kumartelua esimerkiksi avustaessa ruokailussa, siirrä itsesi lähelle avustettavaa, niin ettei tarvitse kurkotella. Tai esimerkiksi avustaessa sukkien/kenkien laittoa, kumartumisen sijaan kyykisty.
- Pyri tukevaan työskentely asentoon → paino tasaisesti jalkojen päällä ja selkä suorana.
- Nostaessa käytä jalkojen voimaa, ei selkää käyttäen. Eli selkä suorana, kyykystä ylös ponnistaen.
- Matalalta nostaessa esimerkiksi lattialta, varmista ettei selkä ole nostaessa kiertyneenä sivulle tai kumarassa.
- Muista tauottaa työtäsi ja verytellä, kun olet pitkään työskennellyt samassa asennossa.
- Valaistus on tärkeä huomioida käsien ja näön tarkkuutta vaativissa tehtävissä.

Lähteet

Apuvälineet N.d. Carea. Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalveluiden kuntayhtymä.
<http://www.carea.fi/fi/Sairaalat%20ja%20palvelut/Apuv%C3%A4lineet/> Viitattu 01.11.2017

Apuvälineet N.d. Eksote. Etelä-karjalan sosiaali- ja terveystoimisto.
<http://www.eksote.fi/terveyspalvelut/apuvälineet/Sivut/default.aspx> Viitattu 01.11.2017

Fyysinen kuormittavuus 2017. Työsuojelu.
<http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/fyysinen-kuormitus> Viitattu 01.11.2017

Ergonomia N.d. Suomen perus- ja lähihoitajien liitto.
<https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/tyohyvinvointi-tyosuojelu-ja-tyoelaman-kehittaminen/ergonomia/>

Ergonomia N.d. Työturvallisuuslaitos.
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/> Viitattu 01.11.2017

Potilassiirrot N.d. Työterveyslaitos.
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/potilassiirrot/> Viitattu 01.11.2017

Työterveyshuoltolaki 2002. Finlex.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383#L3P12> Viitattu 01.11.2017.

Työturvallisuuslaki 2001. Finlex.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L5P24> Viitattu 01.11.2017

Uusi avustajan ABC 2011. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
https://www.thl.fi/documents/10542/471223/avustajan_abc.pdf Viitattu 01.11.2017