

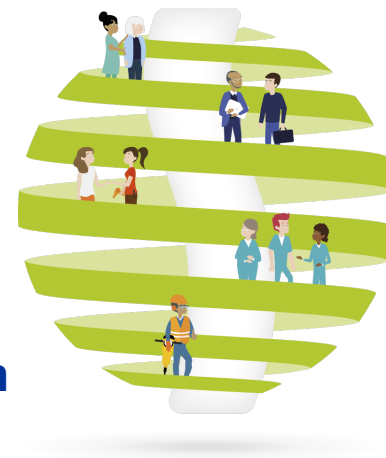


Terveellinen työ -kampanja 2020–2022: TYÖN KEVENTÄMISEN KEINOT KÄYTTÖÖN

Etätyöhön liittyvät tuki- ja liikuntaelinsairaudet – vinkkejä työnantajille

Yleiskatsaus

- **Johdanto: etätyöhön liittyvät tule-sairaudet**
- **Riskinarviointi**
- **Etätyöhön liittyvien tule-sairauksien tärkeimmät työperäiset riskitekijät**
- **Ehkäisevät/suojaavat toimintamallit, joilla puututaan etätyöhön liittyvien tule-sairauksien riskitekijöihin**
- **Suosituksia työnantajille**



Johdanto – Kotona tehtävä etätyö

- **Etätyöllä tarkoitetaan tieto- ja viestintä teknologian (kuten verkkoon liitettyjen älypuhelimien, tablettien, kannettavien tietokoneiden ja pöytätietokoneiden) käyttöä työnantajan tilojen ulkopuolella tehtävää työtä varten**
- **Tässä esityksessä keskitytään kotona työskentelyyn (kotona tehtävään etätyöhön)**
 - Käytännön resursseihin on linkkejä Huomautuksia-sivulla
 - Myös [täällä](#) on saatavilla etätyöhön liittyviä käytännön työkaluja ja oppaita

Johdanto – Kotona tehtävä etätyö ja tule-sairaudet

- Etätyö on yleistynyt viime vuosina erityisesti covid-19-pandemian ja useimmissa maissa käyttöön otettujen ehkäisevien toimien vuoksi.
- Vaikka kotoa käsin tehtävässä etätyössä on etuja, se voi myös olla haitallista etätyöntekijöiden terveydelle ja edistää tuki- ja liikuntaelinsairauksien (tule-sairauksien) kehittymistä tai pahenemista.

Riskinarviointi

- **Jotta etätyöhön liittyvien tule-sairauksien riskitekijöihin voidaan puuttua, on ensin arvioitava kotona käytössä olevan työtilan vaaratekijät.**
- **Etätyö on sisällytettävä työnantajan pakolliseen riskinarviointiin.**
- **Työntekijöiden ja johdon osallistuminen riskinarviointiin on tärkeää.**
 - Arvioinnista saadaan tärkeää tietoa toimintasuunnitelman laatimisen seuraavia vaiheita varten. Lisäksi sillä pystytään myös lisäämään etätyöntekijöiden ja johtajien tietoisuutta vaaratekijöistä ja haittojen ennaltaehkäisykeinoista.

Riskinarviointi 2

- **Vuorovaikutteiset kehokartoitus- ja riskikartoitusmenetelmät yhdessä verkkotyökalujen tai tarkastuslistojen kanssa ovat hyvä keino selvittää, minkälainen työtila etätyöntekijöillä on kotonaan, ja ymmärtää siihen liittyviä tules-riskejä.**



Riskinarviointi 3

Selvitettävät asiat (säädösten / hyvien käytäntöjen perusteella):

- Kuka, milloin ja miten arvioi riskit
- Riskinarviointi perustuu työntekijän antamiin tietoihin
- Jokaisen etätyöntekijän yksilöllisen riskinarvioinnin toteutus (itsearviointi työnantajan laatiman työkalun/oppaan/tarkastuslistan perusteella)
- Työnantajan edustaja / ennaltaehkäisyn asiantuntija voi käydä työntekijän kotona tämän luvalla. Jos lupaa ei anneta, riskinarviointi olisi tehtävä etätyöntekijältä kerättyjen tietojen perusteella.

Etätöihin liittyvien tule-sairauksien tärkeimmät työperäiset riskitekijät

1. Työpisteen ergonomia ja siihen liittyvät kehon asennot
2. Työympäristöä koskevat tekijät
3. Istuminen ja liikkuminen (liikkumattomuus)
4. Työn organisointia koskevat tekijät
5. Psykososiaaliset riskitekijät
6. Yksilölliset tekijät

Tässä esityksessä on tietoa vaaratekijöistä

Ehkäisevät/suojaavat näkökulmat, jotka huomioimalla voidaan vaikuttaa kotona tehtävään etätyöhön liittyvien tule-sairauksien riskitekijöihin

1. **Työtilan suunnittelu ja ergonomia**
2. **Työympäristö**
3. **Istuminen**
4. **Työn organisointi**
5. **Psykososiaaliset tekijät**

Tässä esityksessä on tietoa ennaltaehkäisevistä toiminista

Suosituksia työnantajille

- **Koulutus**
- **Vinkkejä esimiehille/työnjohtajille**
- **Etätyökäytännöt**



Suosituksia – Koulutus

- **Vaikka laitteet olisivat soveltuvia ja mahdollistavat ergonomiset toimintatavat ja kalusteet olisivat säädettäviä, niitä ei välttämättä käytetä asianmukaisesti.**
- **On myös annettava teknistä tukea ja koulutusta, jotta etätyöntekijät osaavat käyttää työpisteitä parhaalla mahdollisella tavalla ja jotta he pysyvät aktiivisina koko työpäivän ajan.**
- **Etätyöntekijät on saatava tiedostamaan työpisteen merkitys ja mahdollisuudet, jotta he pystyvät käyttämään sitä mahdollisimman hyvin.**

Suosituksia – Koulutus 2

- On tärkeitä ohjeistaa terveestä tavoitettavissa (tavoittamattomissa) olosta sekä siitä, mitä etua on terveellisestä työympäristöstä, säännöllisestä liikkumisesta ja asennon vaihtamisesta työpäivän aikana.
- Koulutuksella on merkittävä rooli tule-sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hallinnassa mutta vain silloin, kun se on osa työpaikan yleistä terveysriskien vähentämisen toimintamalli.

Suosituksia – Vinkkejä esimiehille/työnjohtajille 1

Muutamia käytännön neuvoja, joilla etätyöntekijöitä voidaan tukea tule-sairauksien ennaltaehkäisyssä:

- **Anna työntekijöiden käyttöön laitteita, jotka mahdollistavat hyvän ergonomian (kuten kannettavia tietokoneita, ulkoisia hiiriä, näppäimistöjä, näyttöjä jne.).**
- **Anna teknistä tukea ja neuvontaa siitä, kuinka toimiva työpiste voidaan luoda kotiin.**
- **Tue säännöllistä liikuntaa kannustamalla työntekijöitä pitämään liikunnallisia taukoja ja tekemään lyhyitä liikuntaharjoituksia verkkokokousten aikana.**

Suosituksia – Vinkkejä esimiehille/työnjohtajille 2

▪ Pidä yhteyttä:

- Säännöllisen henkilökohtaisen yhteydenpidon ansiosta esihenkilöt saavat tietoa etätyöntekijöiden työkuormasta, tarpeista ja huolenaiheista, heidän työnsä etenemisestä ja työntekijöillä on mahdollisuuksia jakaa tietoa keskenään jne.
- Säännölliset ryhmäkokoukset auttavat varmistamaan, että tieto kulkee samalla tavalla kaikille työntekijöille.

▪ Nimeä etätyöntekijöille vertaiskumppaneita, joille he voivat kertoa huolenaiheistaan, jolloin mahdolliset ongelmat havaitaan nopeammin

Suosituksia – Vinkkejä esimiehille/työnjohtajille 3

- **Laadi yhteistyössä työntekijöiden kanssa selkeitä sopimuksia tuloksista, joita heiltä odotetaan, ajasta, jolloin heidän on oltava tavoitettavissa, siitä, miten edistymistä seurataan ja tuloksista raportoidaan, jne.**
- **Keskustele työntekijöiden kanssa terveestä tavoitettavissa (tavoittamattomissa) olosta.**
 - Mitä tarpeita heillä on?
 - Mitä odotuksia heillä on?
 - Mitä odotuksia sinulla on?
 - Kerro myös, mitä et odota.
 - Selitä oikeus olla tavoittamattomissa (esim. taukojen pitäminen, työskentely ärsykeettömässä ympäristössä, sähköpostilaatikon tarkastamatta jättäminen työajan jälkeen jne.).

Suosituksia – Etätyökäytännöt

- Hyödynnä selkeitä etätyökäytäntöjä, joissa kiinnitetään riittävästi huomiota etätyön fyysisiin, ergonomisiin ja psykososiaalisiin näkökohtiin ja vaaratekijöihin.
- Etätyökäytäntöihin kuuluu sopimuksia / selkeitä määräyksiä
 - riskinarvioinnista
 - tavoitettavuudesta / virtuaalisesta työympäristöstä
 - ergonomisista laitteista
 - terveestä tavoitettavissa (tavoittamattomissa) olosta (oikeus olla tavoittamattomissa)
 - odotetuista tuotoksista ja tuloksista
 - työntekijöille tiedottamisesta ja heidän tukemisestaan
 - ...



Tule mukaan keventämään kuormaa!

➤ Lisätietoa kampanjasta :
healthy-workplaces.eu

➤ Tilaa kampanjan uutiskirje:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

➤ Ajankohtaista toiminnasta ja tapahtumista:



#EUhealthyworkplaces