

Ilmoitus työnantajalle työssä kuormittumisesta

Ilmoitus perustuu työturvallisuuslakiin (25 §). Täyttöohjeet seuraavalla sivulla.

1 Työntekijän ilmoitus (työntekijä täyttää)

Katson kuormittuvani työssäni terveyttä vaarantavalla tavalla. Saatan asian työnantajan tietoon. Pyydän, että työnantaja ryhtyy toimenpiteisiin työkuormituksen vähentämiseksi.

Seuraavat työn kuormitustekijät aiheuttavat haitallista kuormitusta työssäni:

Työkuormitus vaikeuttaa työssä suoriutumistani seuraavalla tavalla:

Oma näkemykseni siitä, miten työkuormitustani voidaan vähentää:

Päiväys	Allekirjoitus (työntekijä)
---------	----------------------------

2 Ilmoituksen vastaanotto (työnantaja täyttää)

Olen saanut työnantajan edustajana tämän ilmoituksen tiedoksi.

Päiväys	Allekirjoitus (työnantajan edustaja)
---------	--------------------------------------

3 Kuormittumisen toteaminen ja kuormitustekijöiden selvittäminen (työnantaja täyttää)

Jos todetaan, että työntekijä kuormittuu työssään hänen terveyttään vaarantavalla tavalla, työnantajan tulee selvittää kuormittumista aiheuttavat tekijät.

Selvittelyssä on todettu, että työntekijä kuormittuu työssään hänen terveyttään vaarantavalla tavalla. Kuormittumista aiheuttavat tekijät:

Työntekijän työssä kuormittumisen toteamisessa ja/tai syiden selvittämisessä tarvitaan asiantuntijaa. Pyydetään työterveyshuollosta selvitystä työntekijän työkuormituksesta.

Selvittelyssä on todettu, että työntekijä ei kuormitu työssään hänen terveyttään vaarantavalla tavalla tai että kuormittuminen ei johdu työstä. Perustelut:

4 Työnantajan toimet työkuormituksen vähentämiseksi (työnantaja täyttää)

Jos työssä on työntekijän terveyttä vaarantavia kuormitustekijöitä, työnantajan tulee käytettävissään olevin keinoin ryhtyä toimiin työkuormituksen vähentämiseksi.

Toimenpiteet työkuormituksen vähentämiseksi ja niiden aikataulu:

Seurantapalaveri sovittu pidettäväksi (pvm):

5 Ratkaisusta ilmoittaminen ja tiedon vastaanottaminen (työnantaja ja työntekijä täyttävät)

Päiväys	Allekirjoitus (työnantajan edustaja)	Allekirjoitus (työntekijä)
---------	--------------------------------------	----------------------------

Täyttöohjeet

1 Työntekijän ilmoitus (työntekijä täyttää)

Jos koet kuormittuvasi työssäsi terveyttä vaarantavalla tavalla, sinun tulee saattaa asia työnantajan tietoon.

- Jos työpaikallasi on varhaisen tuen toimintamalli tai muita ohjeita kuormittumisen käsittelyyn, noudata niitä.

Jos työpaikallasi ei ole toimintamallia, voit ilmoittaa olevasi haitallisesti kuormittunut esihenkilöllesi tämän lomakkeen avulla. Kuvaa lomakkeen kohdassa 1 riittävän tarkasti:

- Mitkä tekijät työssäsi aiheuttavat haitallista kuormitusta?
- Miten työkuormitus vaikuttaa työssä suoriutumiseesi?
- Esitä oma näkemyksesi siitä, miten työkuormitusta voidaan vähentää.

Pyydä, että esihenkilösi puuttuu tilanteeseen. Kerro myös, että haluat tietää mihin toimenpiteisiin esihenkilösi ryhtyy. Jos asian vieminen esihenkilön tietoon tuntuu vaikealta, voit pyytää apua työsuojeluvaltuutetulta tai ammattiliittosi luottamushenkilöltä.

2 Ilmoituksen vastaanotto (työnantaja täyttää)

Kohdassa 2 työnantaja kirjaa saaneensa ilmoituksen tiedoksi.

- Kun työnantaja saa ilmoituksen asiasta, työnantajalla on velvollisuus ryhtyä selvittämään asiaa.

3 Kuormittumisen toteaminen ja kuormitustekijöiden selvittäminen (työnantaja täyttää)

Kohtaan 3 työnantaja kirjaa ne tekijät, jotka selvittelyn perusteella aiheuttavat työntekijälle kuormittumista.

- Jos työntekijä kuormittuu työssään hänen terveyttään vaarantavalla tavalla, työnantajan tulee selvittää kuormittumista aiheuttavat tekijät.
- Jos kuormittumisen toteamisessa tai syiden selvittämisessä tarvitaan asiantuntijan apua, tulee työnantajan ensisijaisesti käyttää työterveyshuollon apua.
- Jos selvittelyssä todetaan, että työntekijä ei kuormitu työssään hänen terveyttään vaarantavalla tavalla tai että kuormittuminen ei johdu työstä, työnantaja kirjaa asian perustelut.

4 Työnantajan toimet työkuormituksen vähentämiseksi (työnantaja täyttää)

Kohdassa 4 työnantaja kirjaa sovitut toimet ja niiden aikataulun.

- Jos työssä on työntekijän terveyttä vaarantavia kuormitustekijöitä, työnantajan tulee poistaa tai vähentää niitä käytettävissään olevin keinoin. Lisäksi työnantaja voi tarjota työntekijälle keinoja hallita kuormitustekijöitä.
- Työnantaja päättää, millaisia toimia on tarpeen tehdä ja missä aikataulussa.
- Työnantajan tulee seurata, ovatko toimet riittäviä. Seurannan avulla työnantaja saa tietoa siitä, onko työkuormitus vähentynyt ja onko tarvetta lisätoimille. Lomakkeeseen kirjataan seurantapalaverin ajankohta.

5 Ratkaisusta ilmoittaminen ja tiedon vastaanottaminen (työnantaja ja työntekijä täyttävät)

Kohdassa 5 työnantaja vahvistaa antaneensa tiedon ratkaisusta ja työntekijä vahvistaa saaneensa ratkaisun tiedoksi.

- Työnantajalla on velvollisuus ilmoittaa työntekijälle, mihin ilmoitus on johtanut.

Työturvallisuuslaki 25 §:

Jos työntekijän todetaan työssään kuormittuvan hänen terveyttään vaarantavalla tavalla, työnantajan on asiasta tiedon saatuaan käytettävissään olevin keinoin ryhdyttävä toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi sekä vaaran välttämiseksi tai vähentämiseksi.

Työntekijän kuormitusepäily tulee ensin käsitellä työntekijän ja hänen esihenkilönsä kesken.

- Jos työpaikalla on varhaisen tuen toimintamalli tai muita ohjeita kuormittumisen käsittelyyn, tulee niitä noudattaa.

Joskus voi olla epäselvää, aiheutuuko kuormittuminen työstä vai työpaikan ulkopuolisista tekijöistä. Epäselvää voi olla myös, mitkä tekijät työssä aiheuttavat haitallista kuormittumista.

- Jos kuormittumisen toteamisessa tai syiden selvittämisessä tarvitaan asiantuntijan apua, työnantajan tulee ensisijaisesti käyttää työterveyshuollon apua.

Myös työntekijä itse voi pyytää työterveyshuollosta selvitystä työkuormituksestaan perustellusta syystä. Perusteltu syy on olemassa, jos työntekijän työkyky on heikentynyt fyysisen ja/tai psyykkisen oireilun vuoksi ja hän arvioi sen johtuvan työstä.

- Työterveyshuolto arvoi, onko selvitykselle tarvetta ja tekee tarvittaessa ehdotuksia siitä, miten työntekijän työkuormitusta voidaan vähentää.

Jos todetaan, että työntekijä kuormittuu työssään terveyttä vaarantavalla tavalla, työnantajan on

1. selvitettävä kuormittumisen syyt
2. tarvittaessa käytettävä työterveyshuoltoa asiantuntijana syiden selvittämiseksi
3. ryhdyttävä toimiin työkuormituksen vähentämiseksi käytettävissään olevin keinoin.

Lisätietoa:

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu Työsuojelu.fi: [Psykososiaalinen kuormitus](https://tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus) (Työsuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus)