

Työntekijän kuormittuminen – Tunnista, selvitä ja toimi!

Verkkoseminaari 9.10.2024 klo 13–14

Materiaalit: tyosuojelu.fi/live39



Aluehallintovirasto
Työsuoja



Tarkastaja
Eva Lassander
Tarkastaja
Katri Perttunen





Työsuojeluviranomainen

- Valvonta ja neuvonta
 - työolot
 - työsuhdeasiat
 - psykososiaalinen kuormitus
- Työsuojeluviranomaisia ovat aluehallintovirastojen työsuojelun vastuualueet.



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Aineistot ja tallenne

- Aineistot tapahtuman verkkosivulla: tyosuojelu.fi/live39
- Tallenne julkaistaan lähipäivinä tapahtuman verkkosivulla.
- Chat on auki kysymyksille ja kommenteille!
Käsitlemme niitä Työsuojelua puhekielellä -podcastin seuraavassa jaksossa.

Työntekijän kuormittuminen – Tunnista, selvitä ja toimi!

Verkkoseminaari 9.10.2024 klo 13–14

Materiaalit: tyosuojelu.fi/live39



Aluehallintovirasto
Työsuoja



Tarkastaja
Eva Lassander
Tarkastaja
Katri Perttunen





Ohjelma

- Tunnista työntekijän kuormittuminen työssä
- Selvitä työntekijän kuormittumisen syyt
- Asiantuntijan käyttö työntekijän terveyttä vaarantavan kuormittumisen toteamisessa ja arvioimisessa
- Toimenpiteet työntekijän terveyttä vaarantavan kuormittumisen poistamiseksi tai vähentämiseksi
- Miten työnantaja voi varmistua, että työntekijän kuormittuminen päättyy tai vähenee?



Tunnista työntekijän kuormittuminen työssä

Eva Lassander

“

*Miten lainsäädäntö
velvoittaa työnantajaa
toimimaan työntekijän
kuormitustilanteessa?*



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Työturvallisuuslaki (738/2002) 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.*

Muita mahdollisia työntekijän työssä kuormittumiseen
liittyviä työturvallisuuslain kohtia voivat olla:

8 §, 10 §, 13 §, 14 §, 16 § ja 19 §

Muista myös työterveyshuoltolain (1383/2001) 12 §
sekä asetus hyvästä työterveyshuoltokäytännöstä
(708/2013) 8 §

Työssä esiintyvät kuormitustekijät

- **Työn kuormitustekijöillä** tarkoitetaan työssä esiintyviä fyysisiä ja psykososiaalisia tekijöitä. Lisäksi työntekijän työkuormitukseen voivat vaikuttaa myös fysikaaliset, biologiset ja kemialliset tekijät.
- **Työn fyysisillä kuormitustekijöillä** tarkoitetaan sellaista kuormitusta, joka kohdistuu työntekijän liikuntaelimistöön sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöön.
- **Työn psykososiaalisilla kuormitustekijöillä** tarkoitetaan työn järjestelyyn, työn sisältöön tai työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä tekijöitä.

Ei katsota työsuojeluvalvonnassa olevan työturvallisuuslain 25 §:n tarkoittamia kuormitustekijöitä

- **Työnantajan liikkeenjohdolliset tai muut linjaratkaisut** kuten organisaationmuutokset tai säästötoimet, vaikka ratkaisut aiheuttavat epävarmuutta tai työpaikan menettämisen uhkaa
- Työnantajan ja työntekijöiden välisiin **sopimussuhteisiin liittyvät tekijät**, kuten palvelussuhteen määräaikaisuus, palkkataso, etenemismahdollisuuksien puute tai työsuhteen ehtoihin liittyvät muutostilanteet
- **Työpaikan ulkopuoliset tekijät**, kuten perhe-elämän vaatimukset, vaikka ne voivat vaikuttaa kielteisesti työntekijään

“

TUNNISTA
työntekijän
kuormittuminen
työssä!



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Mistä tieto työntekijän työssä kuormittumisesta tulee?

- Työntekijältä itseltään
- Esihenkilöltä
- Työterveyshuollosta
- Työsuojeluvaltuutetulta
- Kollegalta

“

Lomake:

Ilmoitus työnantajalle
työssä kuormittumisesta

Lomake löytyy sivulta
tyosuojelu.fi/lomakkeet



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Mikä auttaa työnantajaa työntekijän työssä kuormittumisen tunnistamisessa?

- Kuormitustekijöiden järjestelmällinen selvittäminen ja arviointi
- Toimintatavat kuormitusasioiden käsittelyyn
- Yhteistyö työterveyshuollon kanssa
- Työyhteisön, työntekijöiden ja työtapojen jatkuva seuranta
- Esihenkilöiden osaamisen varmistaminen



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Työkyvyn alenemisen varhaiset signaalit

- Lisääntyneet sairauspoissaolot
- Jatkuvasti pitkittyvät työpäivät
- Vaaratilanteiden tai läheltä piti -tilanteiden lisääntyminen
- Työsuorituksen tai työn laadun heikkeneminen
- Käyttäytymisen muutokset
- Muutokset keskittymiskyvyssä
- Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista
- Lisääntyneet työyhteisön ristiriidat



Kuormittumisilmoituksen tai -epäilyn käsittely

- Keskustelu esihenkilön ja työntekijän välillä
 - Varhaisen tuen toimintamalli
 - Työpaikan omat mallit
- Selvitetään alustavasti
 - Mistä kuormittuminen johtuu?
 - Onko koettu kuormittuminen pitkäaikaista vai tilapäistä?
 - Onko koettu kuormittuminen mahdollisesti työstä aiheutuvaa ja terveyttä vaarantavaa?



Selvitä työntekijän kuormittumisen syyt

Katri Perttunen

Selvitä työntekijän kuormittumisen syyt

Työturvallisuuslaki (738/2002) 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.

Toimintavelvollisuus

- Kun työnantaja on saanut tiedon työntekijän kuormittumisesta, syntyy työnantajalle lain mukainen toimintavelvollisuus.
- Jotta toimenpiteitä työntekijän kuormittumisen välttämiseksi tai vähentämiseksi voidaan suunnitella ja toteuttaa, tarvitsee työnantaja tiedon:
 - A) Mitkä tekijät aiheuttavat työntekijän kuormittumista?
 - B) Vaarantaako kuormittuminen työntekijän terveyttä?

“

SELVITÄ

työntekijän
kuormittumisen syyt!

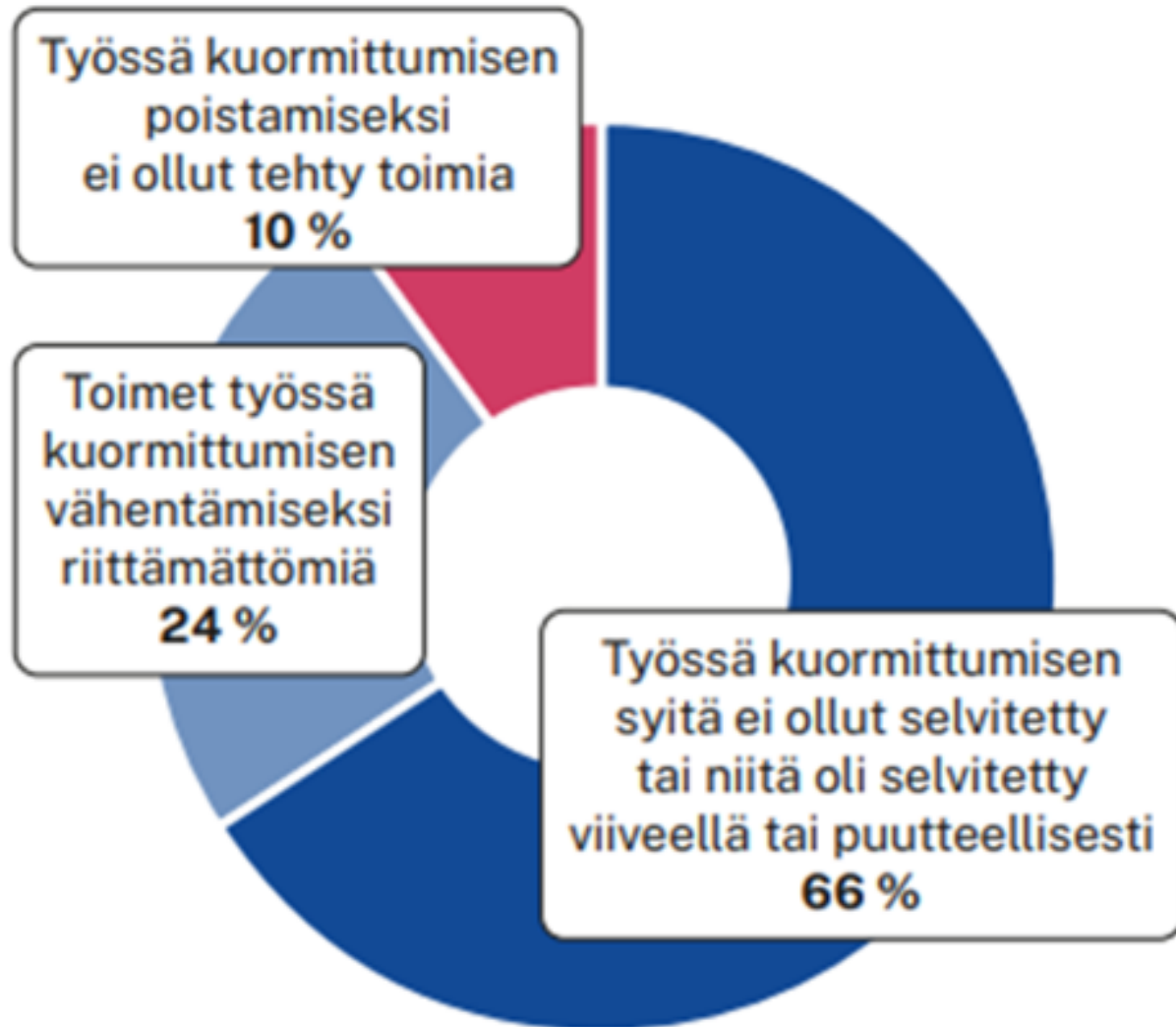


Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Selvittämisvelvollisuus

- Työpaikalla on oltava toimivat käytännöt kuormitusasioiden ilmoittamiseksi ja niiden käsittelemiseksi.
- Työnantajalla on direktio-oikeutensa perusteella oikeus päättää, miten kuormittumistilanteet työpaikalla selvitetään.
- Kuormitustekijöiden selvittäminen on tehtävä siten, että työnantaja voi selvityksensä perusteella tehdä johtopäätöksiä terveydelle haitallisen kuormittumisen estämiseksi tai vähentämiseksi tarvittavista toimenpiteistä.
 - Esimerkiksi varhaisen tuen malli.

Valvontahavainnot 2023: yksilön kuormittumisen selvittäminen



Tarkastuksissa vuonna 2023 havaitut epäkohdat siinä, miten työnantajat ovat toimineet työssä kuormittumisen selvittämiseksi ja vähentämiseksi.

[Raportti:
Häirinnän ja työssä
kuormittumisen asiakasaloitteinen
valvonta vuonna 2023](#)



Asiantuntijan käyttö työntekijän terveyttä vaarantavan kuormittumisen toteamisessa ja arvioimisessa

Katri Perttunen

Työterveyshuollon asiantuntemus käyttöön

- Työntekijän terveyttä vaarantavan kuormittumisen toteamisessa ja arvioimisessa
 - Työnantajan ohjaamana
 - Työntekijän pyynnöstä, perustellusta syystä



Piirros Timo Mikama

- KERTOKAAPA NYT, MITEN STRESSIOIREENNE
LÄHINNÄ ILMENEVÄT.

Työkyvyn selvittäminen työterveyshuollossa

- Työterveyshuoltolaki (1383/2001)
12 §, 15 §, 17 §
- Asetus hyvästä työterveyshuoltokäytännöstä (708/2013) 4 §, 7 §, 8 §
- Työturvallisuuslaki (738/2002) 8 §
 - Työkyvyn selvittämiseen liittyvä terveystarkastus
 - Arvio työkyvystä ja työn sopeuttamisen tarpeesta



Piirros Timo Mikama

– JONAKIN PÄIVÄNÄ SINÄ VIELÄ NÄÄNNYT TUON TYÖMÄÄRÄN ALLE.

Toimenpide-ehdotukset työn sopeuttamiseksi

- Työterveyshuoltolaki (1383/2001) 12 §, 15 §
- Asetus hyvästä työterveyshuoltokäytännöstä (708/2013) 4 §, 7 §, 8 §

”Toimenpide-ehdotusten tekeminen työn terveellisyyden ja turvallisuuden parantamiseksi, tarvittaessa työn sopeuttamiseksi työntekijän edellytyksiin, työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi sekä toimenpide-ehdotusten toteutumisen seuranta.”
(Työterveyshuoltolaki 12 §, kohta 3)

Työterveysneuvottelu

Työterveyshuoltolaki (1383/2001) 12 §

Neuvottelussa selvitetään ja arvioidaan esimerkiksi

- työntekijän työkykyä suhteessa työhön
- työhön paluuta pitkän sairauspoissaolon jälkeen
- työn sopeuttamismahdollisuuksia työkykyä vastaavaksi
- korvaavan työn mahdollisuuksia
- uudelleen koulutusta.

“

Mitä työnantaja voi
edellyttää toimivalta
työterveysyhteistyöltä?



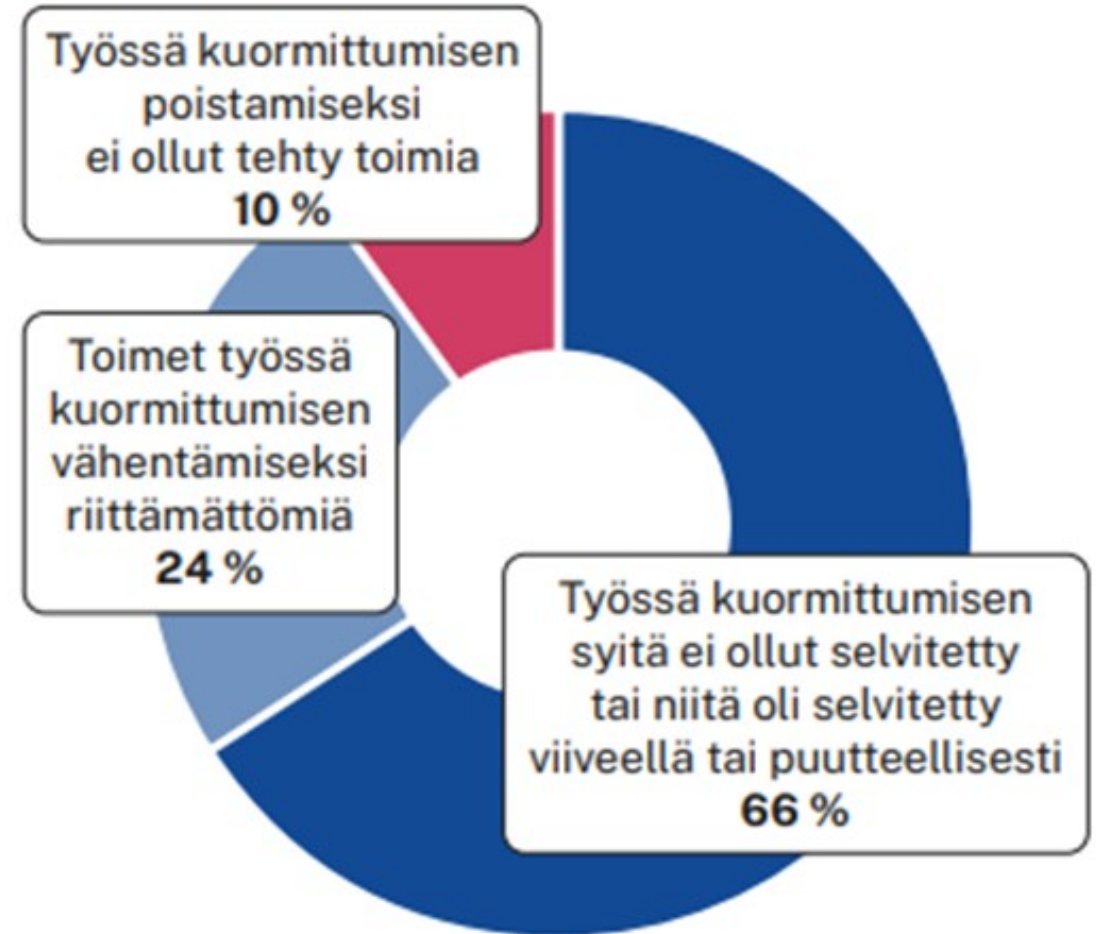
Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Työterveysyhteistyö

Kun työterveysyhteistyö toimii oikein,
työnantaja saa työterveyshuolloilta

- apua kuormittumista aiheuttavien tekijöiden selvittämiseen
- arvion työntekijälle mahdollisesti aiheutuvasta terveysvaarasta
- ehdotuksia siitä, miten työtä voidaan sopeuttaa työntekijän edellytyksiin.

Työterveysyhteistyö yksilön kuormittuessa



Kuvio 6. Tarkastuksissa vuonna 2023 havaitut epäkohdat siinä, miten työnantajat ovat toimineet työssä kuormittumisen selvittämiseksi ja vähentämiseksi.

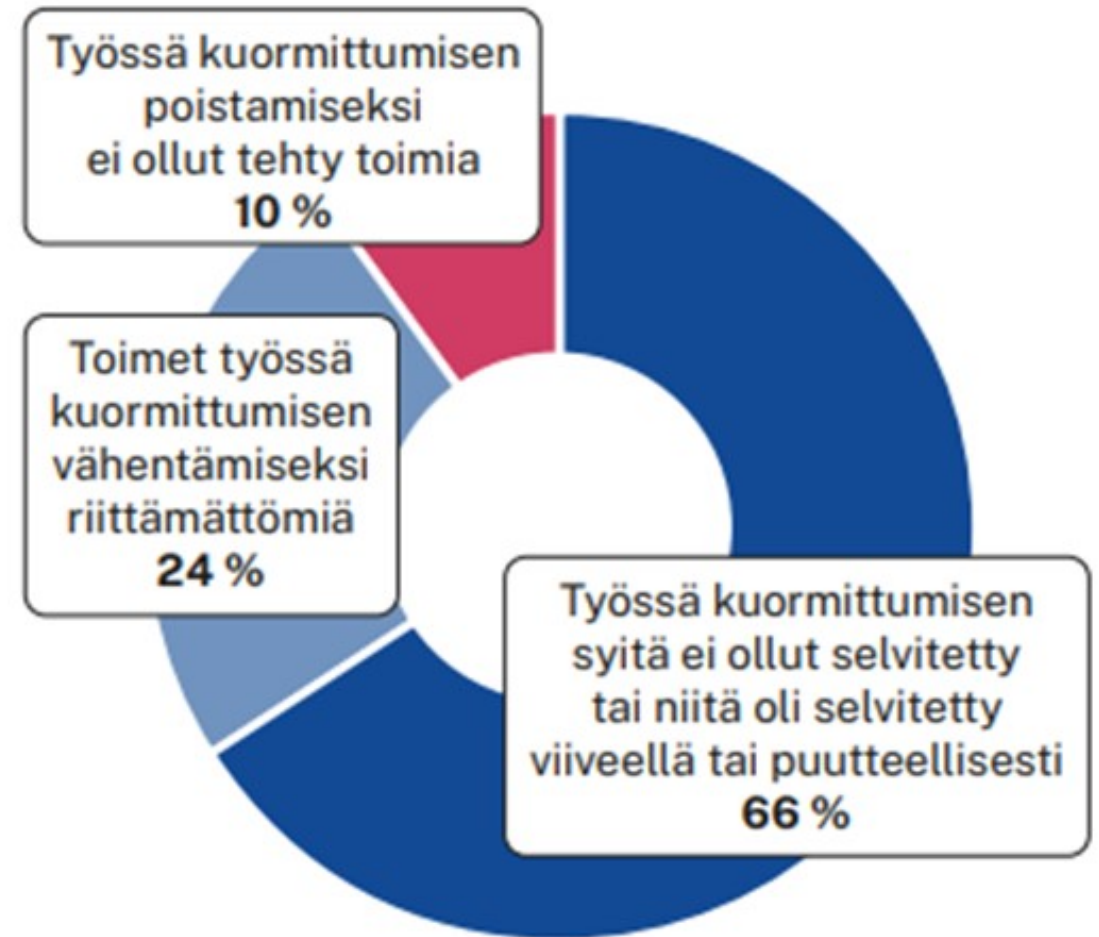


Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Työterveysyhteistyö yksilön kuormittuessa

Riittämätön tiedonvaihto:

- kuormittumista aiheuttavat syyt epäselviä
 - työkyky arvioimatta
 - terveysvaara arvioimatta.
-
- Ei voida arvioida, millaisia toimenpiteitä asiassa tarvitaan.
 - Tilanne ei muutu.



Kuvio 6. Tarkastuksissa vuonna 2023 havaitut epäkohdat siinä, miten työnantajat ovat toimineet työssä kuormittumisen selvittämiseksi ja vähentämiseksi.

Työnantajan vastuut työterveysyhteistyössä

- **Toimi** yhdessä sovittujen toimintakäytänteiden mukaisesti työntekijän työkyvyn tueksi ja työssä jatkamisen edistämiseksi (esim. varhaisen tuen toimintamalli, työterveysneuvottelut).
- **Huolehdi**, että saat toimenpide-ehdotuksia työterveyshuollosta työntekijän työn sopeuttamiseksi sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.
- **Hyödynnä** työterveyshuollon asiantuntijuutta työntekijän työssä jatkamisen varmistamiseksi ja tarvittaessa työhönpaluu suunnitelman laatimiseksi.
- **Varmista** tiedon siirtymisestä työnantajan ja työterveyshuollon välillä.
- **Seuraa** yhteistyön toteutumista.

Milloin työterveyshuollon apua tulisi ainakin käyttää?

- Kun kuormittumista aiheuttavien syiden selvittämisessä tarvitaan apua
- Kun kuormittumisen toteamisessa tarvitaan apua
- Kun tilanteeseen liittyy työntekijän terveydentila
- Kun tilanteesta aiheutuu sairausloman uhkaa tai sairauspoissaoloja on jo syntynyt



Toimenpiteet työntekijän terveyttä
vaarantavan kuormittumisen
poistamiseksi tai vähentämiseksi

Eva Lassander

“

TOIMI
työntekijän terveyttä
vaarantavan
kuormittumisen poistamiseksi
tai vähentämiseksi!



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Mihin toimenpiteitä voidaan kohdistaa?

Fyysiset, fysikaaliset, biologiset ja
kemialliset kuormitustekijät

- Apuvälineet, jotka vähentävät fyysistä kuormitusta
- Työergonomia
- Suojaimet
- Työsuunnittelu

- Opastetaan työntekijää turvallisiin ja terveellisiin työtapoihin.
- Perehdytetään työntekijä apuvälineiden ja suojainten käyttöön.

“

TOIMI

työntekijän terveyttä
vaarantavan kuormittumisen
poistamiseksi tai
vähentämiseksi!



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Mihin toimenpiteitä voidaan kohdistaa?

Psykososiaaliset kuormitustekijät

- Tehtävien uudelleenorganisointi
- Tehtävien uudelleenmitoitus
- Tehtävien priorisointi
- Työprosessien selkeyttäminen
- Vuorovaikutuksen ja yhteistyön edistäminen
- Vuorotyön vähentäminen

- Opastetaan työntekijää turvallisiin ja terveellisiin työtapoihin
- Perehdytetään työntekijä työvälineiden käyttöön.



Piirros Timo Mikama

— HELLITETÄÄNPÄ HETKEKSI, OLISI TAUKOJUMPAN AIKA !



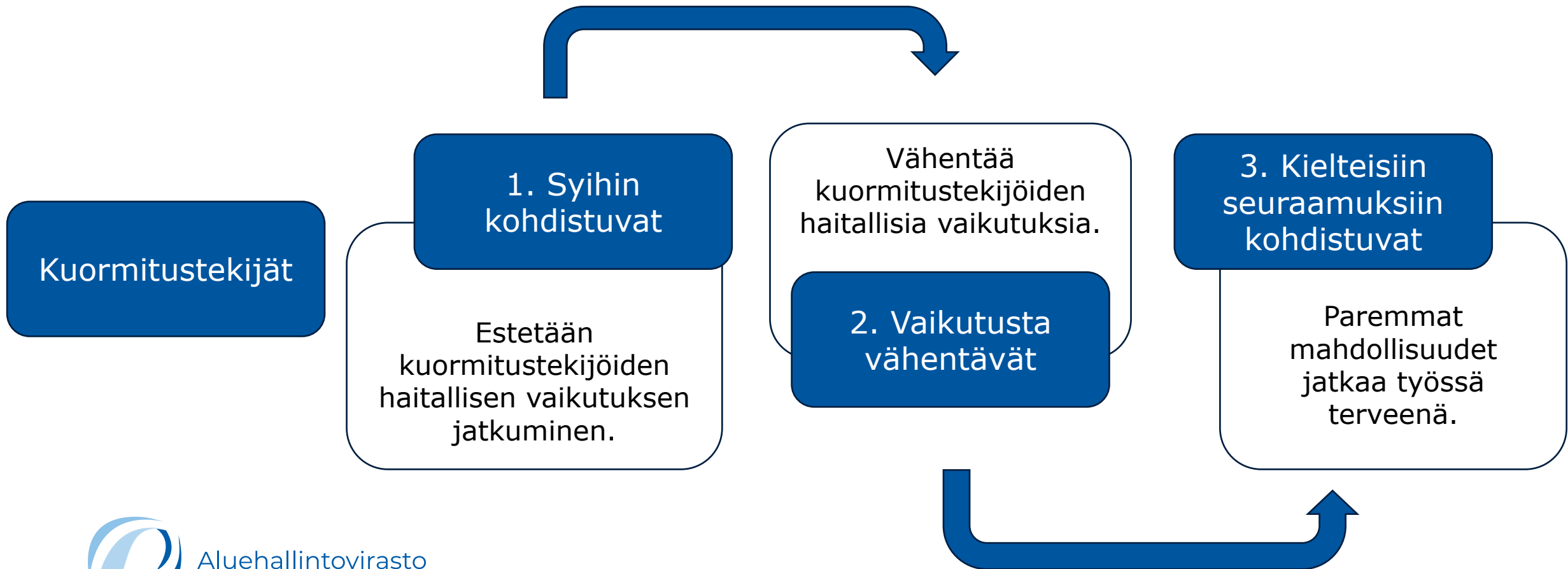
Mitä toimenpiteitä tehdessä tulee huomioida?

- Työntekijän henkilökohtaiset edellytykset
- Toimenpiteiden kohdistuminen juurisyihin
- Toimenpiteiden priorisointi
- Toimenpiteiden kesto



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Toimenpiteiden toteutus





Miten työnantaja voi varmistua, että
työntekijän kuormittuminen
päättyy tai vähenee?

Katri Perttunen

“

SEURAA

Miten työnantaja
voi varmistua, että
työntekijän kuormittuminen
päättyy tai vähenee?



Aluehallintovirasto
Työsuojelu

Seuraa tilannetta

- Seuranta lähiesihenkilön toimesta
- Työterveyshuollon seuranta
- Työterveysneuvottelun tarvearvio
- Muita seurannan mittareita, esim.
 - Työpäivien pituus
 - Työtehtävien määrä
 - Työn tulokset



Puhelinneuvonta

- Puhelinneuvontamme neuvoo ja ohjaa työnantajia ja työntekijöitä numerossa **0295 016 620**.
- tyosuojelu.fi/puhelinneuvonta



Aluehallintovirasto
Työsuojelu



Käytännönläheinen opas työkyvyn tukemiseen työpaikalla

Työkyvyn tukeminen työpaikalla -opas:

- Suunnattu erityisesti pienten työpaikkojen työnantajille ja esihenkilöille.
- Antaa kokonaiskuvan työkykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä keinoista johtaa ja tukea työkykyä.
- Tarjoaa runsaasti työkaluja, palveluita ja ohjeita työkyvyn tukemiseen.
- Tehty laajan asiantuntijaverkoston kanssa ja testattu asiakkailla.

Löydät oppaan Suomi.fi-verkkopalvelusta:

<https://www.suomi.fi/oppaat/tyokyvyn-tukeminen>

Opas sisältää tietoja ja ohjeita muun muassa siitä,

- mitä työkyky on ja mikä kaikki siihen vaikuttaa
- miten työkykyä voidaan tukea työpaikan arjessa
- miten toimia, jos työntekijän työkyvyssä on muutoksia
- miten voi kehittää toimivat suunnitelmat työkyvyn tukemiseen
- mitkä ovat työnantajan lakisääteiset velvollisuudet.



DIGI- JA VÄESTÖTIETOVIRASTO

Työterveyslaitos



Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU

“

Jaathan tietoa
eteenpäin ja
vastaathan
palautekyselyyn!



Aluehallintovirasto
Työsuojaelu

Tallenne, esitysmateriaali ja podcastit

- Tämän verkkoseminaarin diat, tallenne ja podcast yleisökysymyksistä tyosuojaelu.fi/live39
- Tulossa marraskuussa:
Podcast väkivallan uhan hallinnasta
- Kaikki verkkoseminaarit ja tallenteet: tyosuojaelu.fi/live
- Kaikki podcastit
 - tyosuojaelu.fi/podcast
 - Spotifyssa: "Työsuojaelua puhekielellä"

Verkkoseminaareja, joissa käsitellään työn psykososiaalista kuormitusta

- Työn psykososiaalinen kuormitus
– Miten laki velvoittaa työnantajaa?
- Psykosocial belastning i arbete: Vad säger lagen?
- Esihenkilötyön psykososiaalinen kuormitus hallintaan
- Häirinnän ennaltaehkäisy ja käsittely työpaikalla
- Työnantajan vastuu työväkivallan hallinnassa
- Työterveysyhteistyö edistää psykososiaalisen kuormituksen hallintaa



Seuraa meitä somessa!

Kerromme ajankohtaisista työsuojeluasioista myös sosiaalisessa mediassa

Lisätietoa: tyosuojelu.fi/some



Aluehallintovirasto
Työsuoja