

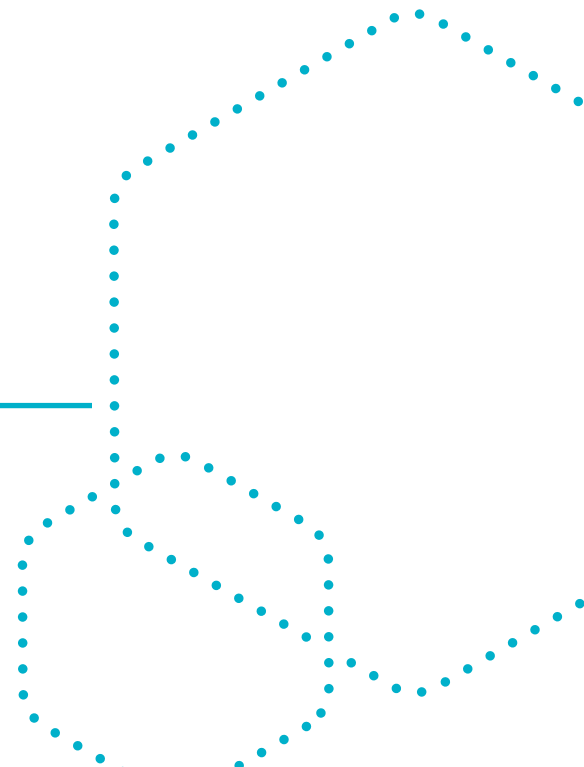
Työterveyslaitos

Työkuormituksen hallinta ulkoisessa kriisissä – opas turvallisuuskriittisten alojen työpaikoille

Erikoistutkija Kati Karhula
kati.karhula@ttl.fi @KatiKarhula



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund



**TYÖKUORMITUKSEN HALLINTA
ULKOISESSA KRIISISSÄ – OPAS
TURVALLISUUSKRIITTISTEN ALOJEN
TYÖPAIKOILLE**

1. Työkuormitus ja hyvinvointi
kriisitilanteessa

2. Työkuormituksen hallinta
kriisitilanteessa

2.1. Työn muokkaaminen

2.2. Työntekijän voimavarojen
vahvistaminen

2.3. Kuormittumisen ja palautumisen
arviointi

3. Työpaikan suunnitelma työkuormituksen
hallinnasta kriisitilanteen varalle

Työkuormituksen hallinta ulkoisessa kriisissä – opas turvallisuuskriittisten alojen työpaikoille

Tämä opas tarjoaa tietoa ja käytännön ratkaisuja työkuormituksen hallitsemiseksi tilanteessa, jossa työpaikkaa kohtaa ulkoinen kriisi. Se on suunnattu ensisijaisesti turvallisuuskriittisten ja huoltovarmuuden kannalta keskeisten alojen työpaikoille, mutta muutkin työpaikat voivat sitä hyödyntää.



2.1 Työn muokkaaminen

1. Tilanteeseen soveltuva johtaminen ja tiedonkulku
2. Ylikuormitusta ennaltaehkäisevät työtavat
3. Palautumista tukevat työaikaratkaisut
4. Palautumista tukevat tauotusjärjestelyt
5. Selkeät työtehtävät, roolit ja vastuut
6. Työntekoa tukevat ohjeistukset ja tarkastuslistat
7. Henkilöstöressurssien käytön suunnittelu





Työn muokkauksen keinojen moninaisuus antaa työpaikalle mahdollisuuden valita omaan toimintaan parhaiten soveltuvat keinot.

On tärkeää, että työpaikalla valitaan yhdessä, mitkä keinot ovat sen toiminnan ja henkilöstön kannalta keskeisimpiä.

2.2 Työntekijän voimavarojen vahvistaminen

1. Kriisitilanteiden harjoittelu
2. Ammatillisesta osaamisesta ja toimintakyvystä huolehtiminen
3. Työpaikan ja työyhteisön tarjoama sosiaalinen tuki
4. Henkisen tuen menetelmät





Voimavaroja vahvistavien keinojen moninaisuus antaa työpaikalle mahdollisuuden valita omaan toimintaan parhaiten soveltuvat keinot.

On tärkeää, että työpaikalla valitaan yhdessä, mitkä keinot ovat sen toiminnan ja henkilöstön kannalta keskeisimpiä.

2.3 Kuormittumisen ja palautumisen arviointi

1. Psykkinen kuormittuminen
2. Fyysinen kuormittuminen
3. Uni
4. Vireys ja väsymys



3 Työpaikan suunnitelma työkuormituksen hallinnasta kriisitilanteiden varalle

- Suunnitelman perusrunko eli mitä, kenelle, miten ja milloin?
- Nykytilanteen arviointilomake
- Taulukko 1: Kuvaukset työpaikan käyttämisestä työtä muokkaavista hallintakeinoista kriisitilanteen varalle
- Taulukko 2: Kuvaukset työpaikan käyttämisestä työntekijöiden voimavaroja vahvistavista hallintakeinoista kriisitilanteen varalle
- Taulukko 3: Työpaikan käyttämät kuormittumisen ja palautumisen arviointimenetelmät



Kriisitilanteissa keskeistä on stressin hallinta, koska hallitsemattomana stressi johtaa työntekijöiden uupumiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen.

Valmistautuminen on yksi tehokkaimmista keinoista hallita stressiä kriisitilanteessa. Siksi työpaikalla osallistavasti tuotettu suunnitelma työkuormituksen hallinnasta kriisitilanteessa vahvistaa työyhteisön voimavaroja kohdata kriisi ja toimia siinä parhaalla mahdollisella tavalla.

Työterveyslaitos

Lue lisää:
www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyokuormituksen-hallinta-ulkoisessa-kriisissa-opas-turvallisuuskriittisten-alojen-tyopaikoille

Kiitos!



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos