

Keittiökuormituksen monet muodot

**KeProK-hankkeen seminaari: Unelmana
tuottava ja ergonominen ammattikeittiö**

Johtava yliopettaja Ursula Hyrkkänen



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

- tarkastella keittiötyölle spesifejä fyysisiä, psyykkisiä ja organisatorisia kuormitustekijöitä
- nostaa esille harvemmin keittiöergonomiaa koskevissa keskustelussa esiintynyt organisatorisen ergonomian näkökulma

Mitä kuormitus on?

Kuormitus tarkoittaa elimistön ja mielen kokemaa rasitusta, joka voi olla:

- **Fyysistä** (kehoon kohdistuvaa)
- **Psyykkistä** (henkistä tai emotionaalista)
- **Sosiaalista** (vuorovaikutukseen ja ympäristöön liittyvää)

Kuormitus ei ole aina negatiivista – sopiva kuormitus kehittää ja motivoi. Kehomme tarvitsee kuormitusta voidakseen hyvin. Mieleemme tarvitsee älyllistä kutittelua voidakseen hyvin. Meillä on tarve olla tarpeellinen, kuulua joukkoon.

Ongelmia syntyy, kun kuormitus on **jatkuvaa, hallitsematonta tai ylittää palautumiskyvyn**. Silloin kuormitus voi johtaa kuormittumiseen.



Tasapaino kuormituksen ja voimavarojen välille

Työkuormituksessa, myös keittiötyön kuormituksessa, oleellista on kuormituksen ja käytössä olevien voimavarojen tasapaino.

Ergonomia suuntautuu kehittämään työtä, työn organisointia, työympäristöjä ja työvälineitä niin, että se ei olisi ihminen, jonka täytyy venyä, kestää ja jaksaa.



Työkulttuuri: jatkuva jaloilla olo on hyvän työntekijän merkki,...

Fyysisesti vaativaa, jalkojen päällä oloa, käsillä tekemistä, taakkojen siirtämistä, nostamista, kantamista, työtilojen ahtaus, melu, kosteus, kuumuus ...

Psyykkisesti vaativaa, reagointia moneen yhtäikaiseen asiaan, jatkuvasti valppaana olemista, päällekkäisiä useita tehtäviä, kiirettä, vaativia asiakaskohtaamisia...

Organisoinnin vaativuus, työprosessit sähläävät, työn ad-hoc -organisointi, vaihtuvien työntekijöiden jatkuva perehdytys, epäsäännölliset työajat,...

Alan vetovoima



Alan työntekijöistä 47 % ajattelee, ettei alan työelämä muutu mitenkään (Barona 2025)

Toimialan vaihtaneilla 67 %:lla syynä oma jaksaminen (Barona 2025)

Voin hyvin ja olen onnellinen sanoo 62 % (kaikkien alojen tulos 69%) (Barona 2025)

Prosessit juohevät ja arki rullaa, turhaa sähläystä ei ole

Merkityksellinen työ

Hyvä **yhteisö**, jossa työt jaetaan tilanteen vaatimalla tavalla niin, että homma hoituu

Oikeudenmukaisuus, tasavertaisuus

Mielenkiintoiset työtehtävät

Horisontaaliset **johtamisen** tavat, kuten palveleva johtaminen

Hyvä työilmapiiri

Esihenkilö tuntee työn ja osallistuu arkeen.

Alalla ollaan muita valmiimpia työskentelemään monikielisessä työympäristössä ja kansainvälisten osaajien kanssa. (Barona 2025)

Vaatimukset

Voimavarat

Keittiötyön kuormitustekijöitä



Fyysinen kuormitus

- Pitkät seisoma-ajat, jatkuva jalkojen päällä oleminen, raskaat nostot, toistuvat liikkeet (esim. pilkkominen, sekoittaminen)
- Kuumat, meluisat ja ahtaat työtilat
- Tapaturmariskit: terävät välineet, liukkaat lattiat

Fyysinen ergonomia

- Työn vaatiman fyysisen aktiivisuuden tarkastelua ihmisen anatomisten, antropometristen, fysiologisten ja biomekaanisten tekijöiden näkökulmasta (Karwowski, 2012).
- Suunnitellaan ja kehitetään työympäristöä, työpisteiden rakenteita, työvälineitä ja työmenetelmiä ihmisen fyysisiin ominaisuuksiin sopiviksi.
- Tunnetuin ergonomian alue keittiötyön kehittämisessä.



Työn fyysisyys ja ergonomia

Astiapesu, onko se homma, jossa aivot pannaan narikkaan ja "vaan pestään"?
Voisinko nostaa esille ajatuksiani työasentojen parantamiseksi?

Ammattikeittiöt ovat kiireisiä työympäristöjä, joissa me työntekijät olemme **jatkuvassa liikkeessä**.

10 000 annoksen teossa raaka-aineiden pakkauksilla on väliä – se, avaanko litran vai kymmenen litran vetoisia pakkauksia, alkaa tuntua nopeasti **toistoissa**.

Suurten määrien pilkkominen ja viipalointi nostaa **toistuvien työliikkeiden** määrää. Onneksi me pystymme usein suunnittelemaan tuottajien raaka-aineiden valmiusasteen.

Korkeussäädettävät työskentelytasot mahdollistaisivat oikean **työasennon**, mikä vähentäisi kehoni rasitusta ja ennaltaehkäisisi pitkällä aikavälillä syntyviä tuki- ja liikuntaelinvaivoja.



Keittiötyön kuormitustekijöitä

Psyykkinen kuormitus

- Aikapaine, kiire, moniajo
- Tarve muistaa useita asioita samanaikaisesti
- Asiakaspalvelutilanteet
- Työtä häiritsevät keskeytykset ja häiriötilanteet

Psyykkisen kuormituksen vaikutukset

- Kun työn vaatimukset ylittävät yksilön voimavarat tai hallinnan tunteen, se voi aiheuttaa monenlaisia vaikutuksia, esimerkiksi:
 - **Kognitiiviset vaikutukset, esim.** keskittymiskyvyn heikkeneminen, muistivaikeudet, päätöksenteon vaikeus, työn hallinnan tunteen katoaminen
 - **Emotionaaliset vaikutukset:** ärtyneisyys, ahdistuneisuus, mielialan lasku, masennusoireet, motivaation puute, tunne-elämän epävakaus
 - **Fyysiset vaikutukset:** päänsärky, unihäiriöt, lihasjännitys, vatsavaivat, sydämen sykkeen ja verenpaineen nousu; pitkittyneenä: uupumus ja stressiperäiset sairaudet
 - **Työturvallisuuteen liittyvät vaikutukset:** lisääntynyt virhealttius, läheltä piti -tilanteet ja tapaturmariski, heikentynyt asiakasturvallisuus



Kognitiivinen ergonomia

- Ihmisen mentaalisten vaatimusten huomioon ottaminen toiminnan suunnittelussa.
- Työn kognitiiviseen eli tiedolliseen puolen, kuten havaitsemisen, muistamisen, oppimisen, kielellisten toimintojen ja päätöksenteon vaatimusten tarkastelua.
- Tästä on keskusteltu jo edellisen puheenvuoron aikana ja siksi tässä ei käsitellä aihetta juurikaan.



Kognitiivinen ergonomia

Meillä on monikulttuurinen yhteisö ja joskus tässä kaikessa touhussa voi mennä joku tärkeä juttu minulta ohi...

Just nyt tarttee olla tarkkana, mut kollegallakin on akuuttia asiaa. Kuuntelen ja vastaan hänelle.

On minulla aika monta samanaikaisesti "tullilla", onneks tiedän puolen minuutin tarkkuudella vaiheistuksen, mikä homma ekaks ja sit tokaks ja sit.

Tänäänkin on pitkä lista muistettavia asioita, kunhan tämä homma on tehty.



Keittiötyön kuormitustekijöitä

Sosiaalinen kuormitus

- Työyhteisön ilmapiiri ja vuorovaikutus
- Epäselvät roolit ja vastuut
- Konfliktit ja epäoikeudenmukaisuuden kokemus

Keittiötyön organisatorisia kuormitustekijöitä

- Organisatoriset kuormitustekijät ovat työpaikan rakenteisiin, johtamiseen, työn organisointiin ja toimintakulttuuriin liittyviä tekijöitä, jotka voivat lisätä työntekijän kokemaa kuormitusta.
- Ne eivät liity yksilön ominaisuuksiin, vaan siihen, **miten työ on järjestetty ja johdettu.**

Organisatorinen ergonomia

- Organisatorinen ergonomia, tai makroergonomia, on ergonomian osa-alue, joka tarkastelee sosioteknisiä järjestelmiä, organisaatorakenteita, käytäntöjä ja prosesseja työntekijän hyvinvoinnin ja tehokkuuden kannalta.
- Se kattaa muun muassa henkilöstön mitoituksen, työn tauotuksen, työajan suunnittelun ja työyhteisön yhteistyön.



Mistä organisatorinen kuormitus syntyy ?

1. Epäselvät roolit ja vastuut

- Työntekijä ei tiedä, mitä häneltä odotetaan tai kuka vastaa mistäkin.
- Esim. ristiriitaiset ohjeet eri esimiehiltä.

2. Huono tiedonkulku ja viestintä

- Tärkeä tieto ei saavuta työntekijöitä ajoissa tai ollenkaan.
- Esim. muutoksista ei tiedoteta selkeästi.

3. Työn suunnittelemattomuus ja jatkuva muutos

- Työpäivän kulku on arvaamaton, tehtävät muuttuvat lennossa.
- Esim. kiireelliset tehtävät keskeyttävät suunnitellun työn.

4. Riittämätön johtaminen

- Esimiehen tuki puuttuu tai johtaminen on epäjohtonmukaista.
- Esim. palautetta ei anneta tai se on epäselvää.

5. Työn intensiivisyys ja resurssien puute

- Työtä on liikaa suhteessa käytettävissä oleviin resursseihin.
- Esim. henkilöstövaje, kiire, jatkuva multitasking.

Keittiötyössä erityisesti kohdat 3 ja 5

Miten organisatorinen kuormitus ilmenee?

TURKU AMK 

1

Psyykkisesti: stressi,
ärtyneisyys,
univaikeudet, uupumus

2

Kognitiivisesti:
keskittymisvaikeudet,
virhealttius

3

Sosiaalisesti: ristiriidat
työyhteisössä,
vetäytyminen

4

Fyysisesti: päänsärky,
lihasjännitys, väsymys



Kiiitos

