



# **Työterveyshuollon mahdollisuudet tukea ergonomisia työtapoja kotihoitotyössä – hanke Turun kotihoidossa**

työfysioterapeutti Minna Lahti,  
Turun Työterveystalo



# Hankkeen aloitus

- 2/2012 työpaikan katselmuksessa todettiin tarve henkilökunnan potilassiirto ja ergonomiatietämyksen lisäämiselle → ajatuksena koko henkilökunnalle järjestettävät ohjaus- ja neuvontatilaisuuksien järjestäminen (n. 650 hlön)
- tth Mari Mahkonen kokosi työryhmän, jossa mukana olivat palvelupäällikkö Helena Nikkola, työsuojeluvaltuutettu Paula Lindgren ja työfysioterapeutti Minna Lahti
- Kotihoidon käytännönharjoitus-, ohjaus- ja neuvontatilaisuuteen liittyvään suunnittelukokoukseen osallistuivat avopalvelujohtaja Helena Nikkola ja kotihoidon palveluesimies Tiina Turja, työsuojeluvaltuutettu Paula Lindgren, tth Miira Eloranta ja työfysioterapeutti Minna Lahti



## **Tavoite hankkeelle:**

Tavoitteena kotihoidon työntekijöiden työturvallisuuden parantuminen, omien työasentojen ja -tapojen huomioinnin kautta, sekä tiedon myötä. Pyritään pois nostamisesta asiakkaan siirtymisen avustamisessa.

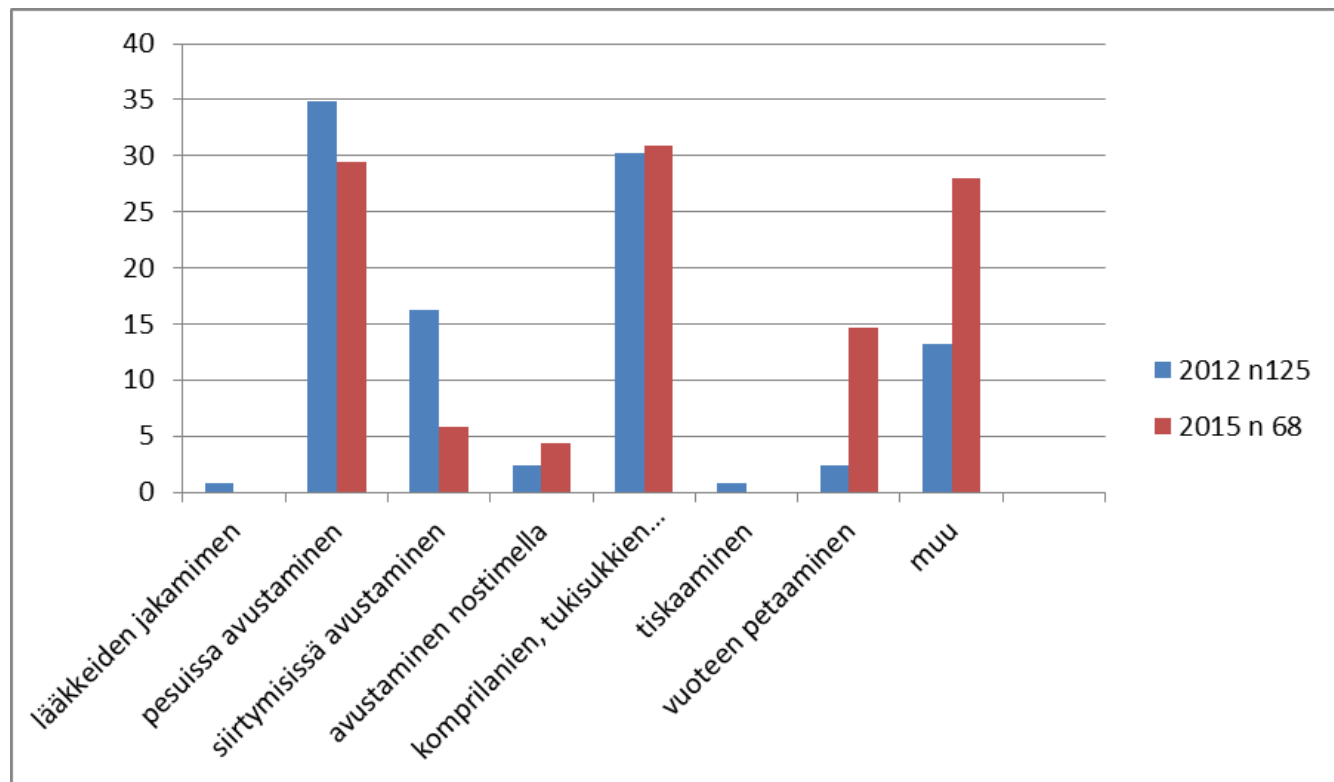
## **Toteutussuunnitelma:**

- 1,5 tunnin teoriaosuus/ kk ja 3 tunnin käytännön ohjaus- ja neuvontakerrat 10 hlöä/kerta, kouluttajina työfysioterapeutit Eeva-Liisa Jaakola ja Minna Lahti vuoro viikoin vuosina 2013-2014
- Tehtiin ennakoiva Webropol-kysely koulutustarpeiden kartoittamiseksi

Käytännön järjestelyistä (tilat, ilmoittautumiset, kyselyt) vastasi kotihoidon erityisasiantuntija Johanna Ritvanen



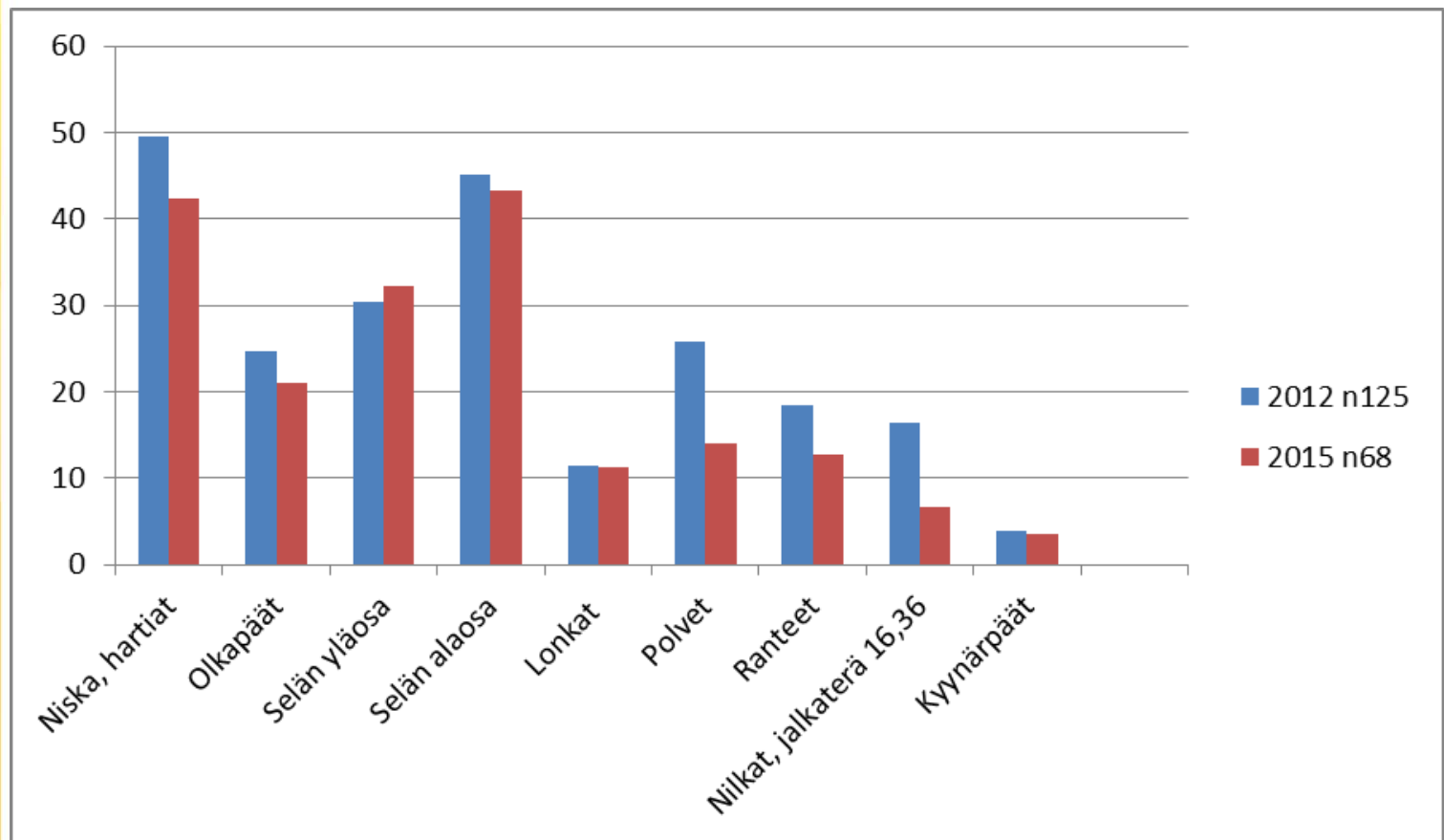
# Mikä työssäsi on kuormittavinta (työasennot/työtehtävät)?



Muu: tietokoneella työskentely, haavahoidot

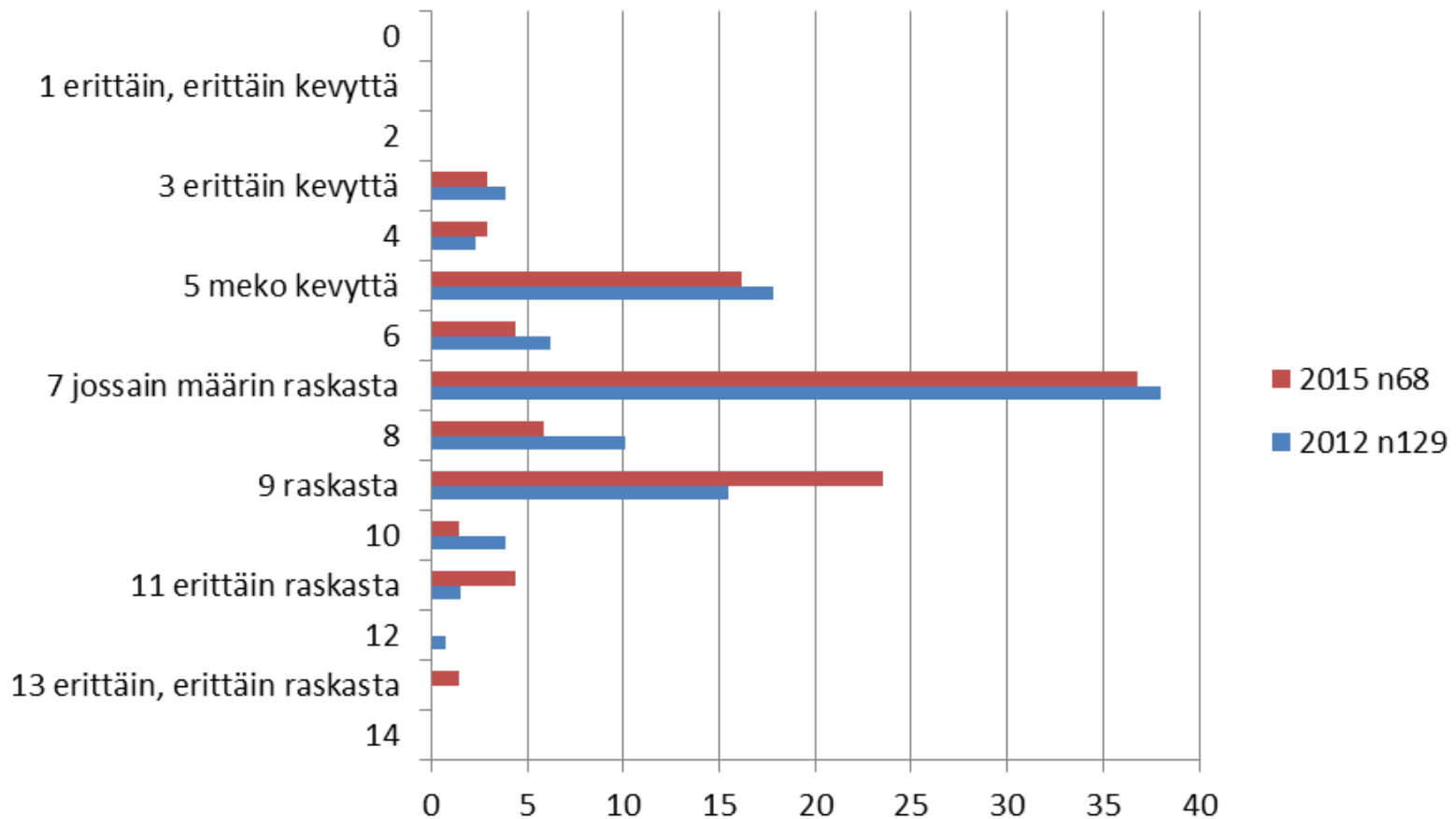


## Melko paljon/ paljon esiintyvät vaivat, %-lukuna vastanneista





## 5. Kuinka kuormittavaa työsi on fyysisesti? (% vastanneista)





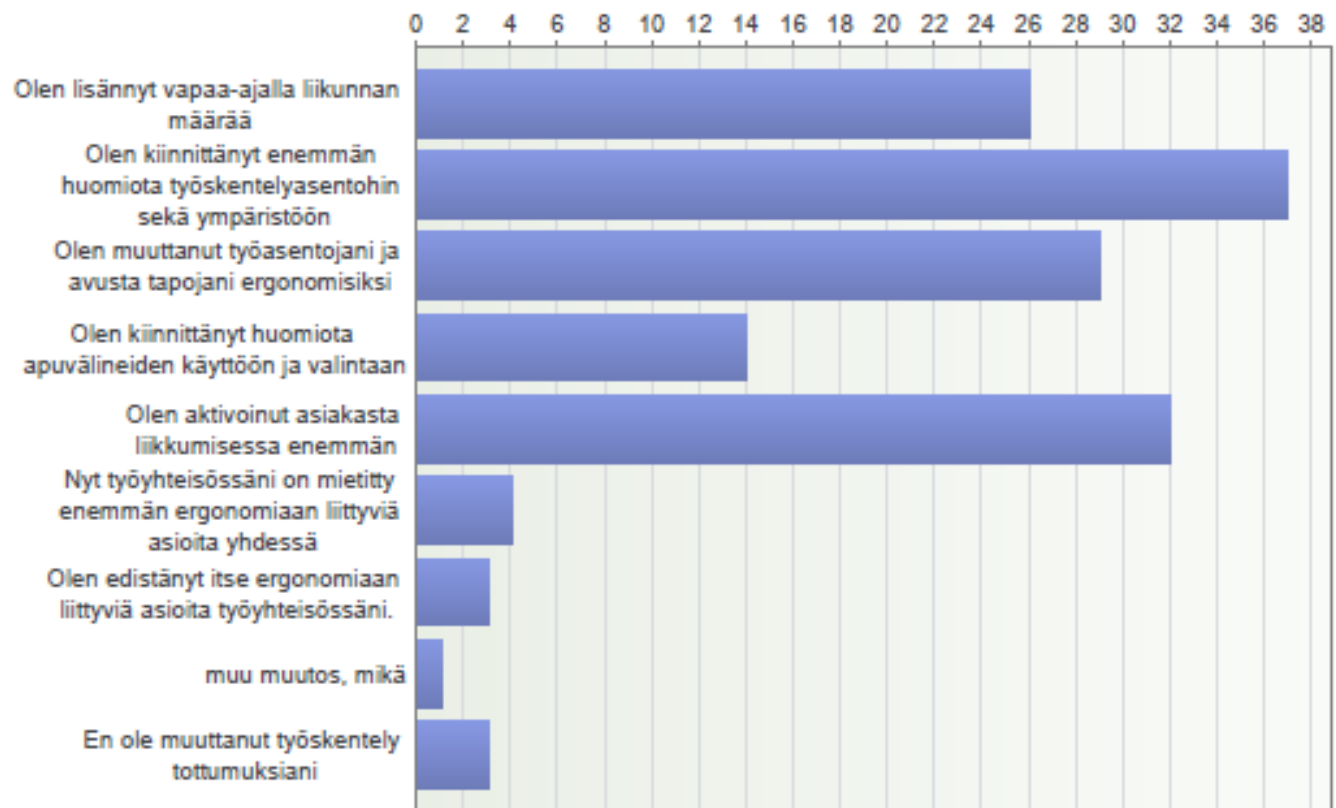
## **Osallistujia oli yhteensä ohjaus- ja neuvontatilaisuuksissa vuosina 2013-2014**

- Teoria -tilaisuuksiin osallistui yhteensä 448 työntekijää
- Käytännön harjoittelu- tilaisuuksiin osallistui yhteensä 391 työntekijää



## 9. 9. Koulutuksen jälkeen valitse max 3 sopivaa kohtaa

Vastaajien määrä: 59







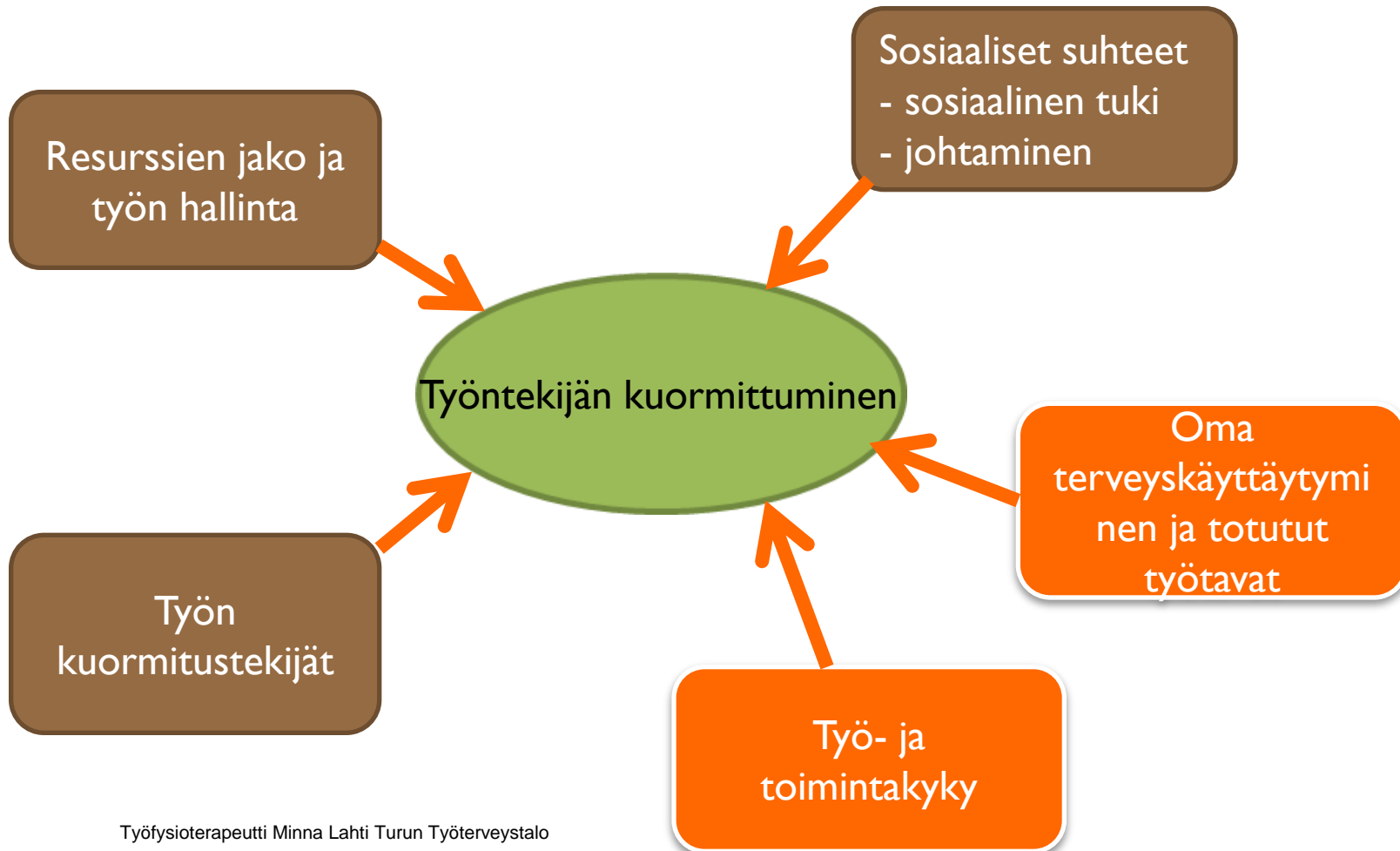
## Teoria luennon sisältö:

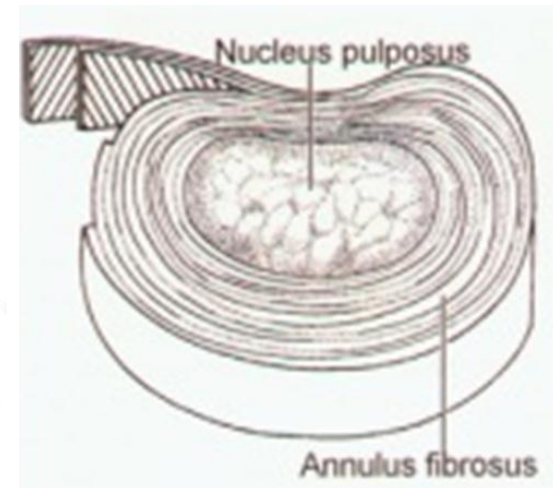
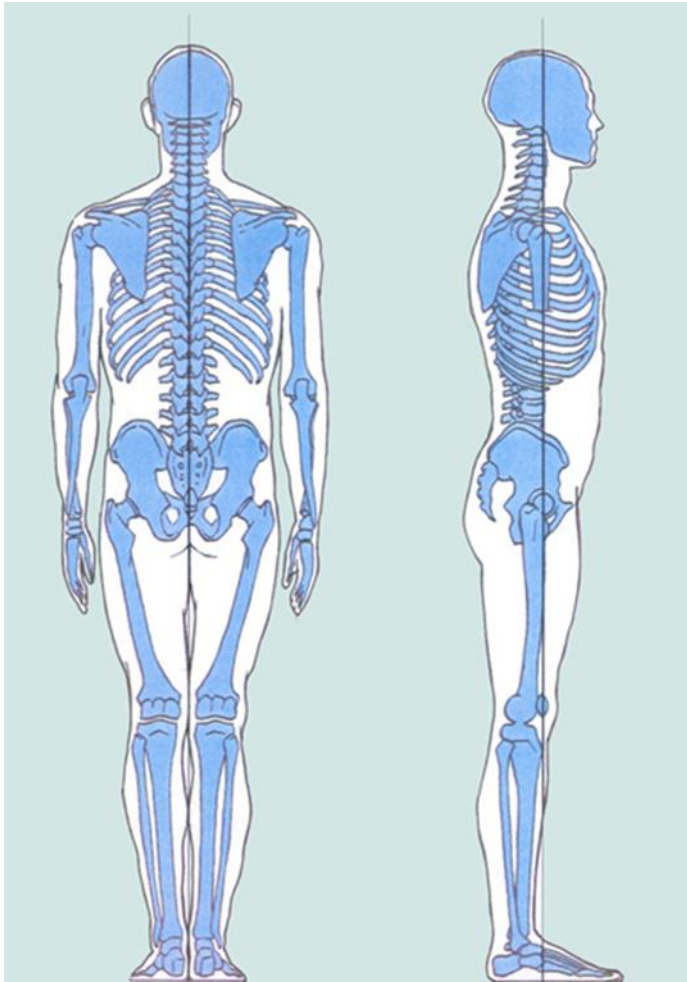
- lait ja ohjeet
- työn kuormitukseen vaikuttavia tekijöitä, oma kunto
- anatomia ja fysiologia
- toimistoergonomia
- omat työasennot ( lääkkeen jako, tiskaaminen, tiskikone, tukisukan pukeminen, haavanhoito, pesut – kuvat)
- potilassiirtojen perusteet (potilaan painosiirtäminen, liu'taminen, rullaaminen, nostaminen, aktivointi, tilankäyttö, oma työasento ja painonsiirrot), kiistanalaiset tavat

## Käytännön osuus: 3 h

- asioiden kertausta lyhyesti
- asiakkaiden toimintakyvyn kartoittaminen karkeasti alueilla ja potilassiirtoasioiden kertauksen toiveiden/ tarpeiden arviointia
- kehonhallinta, perusliikkuminen
- lattialta ylösnousun avustaminen
- tuoilta seisomaan nousun avustaminen
- tuoilta siirtyminen pienapuvälineellä avustaen (kääntölevy, kävelyvyö, liukulevy), wc-avustaminen
- vuoteesta ylös istumaan avustaminen (ja siirtymisten avustaminen)

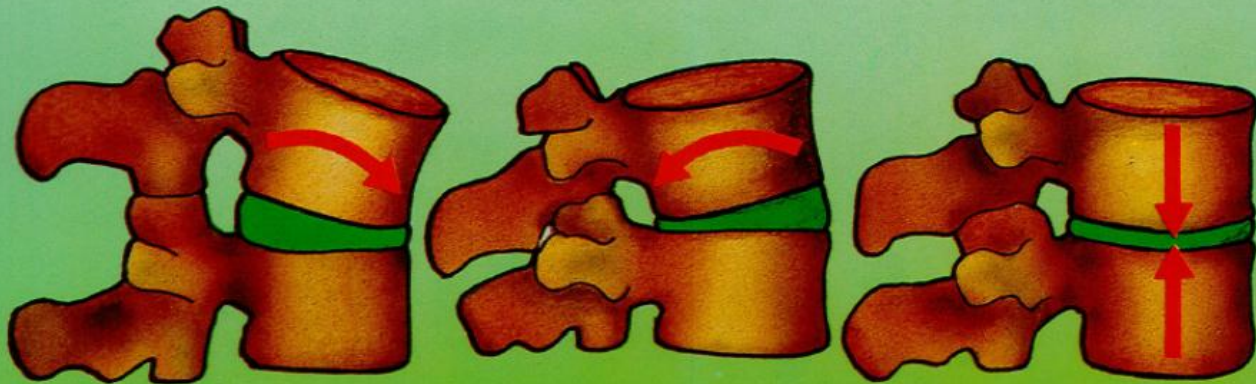
# Työn ja työympäristön terveystvaikutuksia



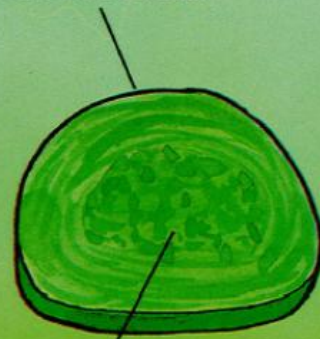




# Välilevy



ulkokehä



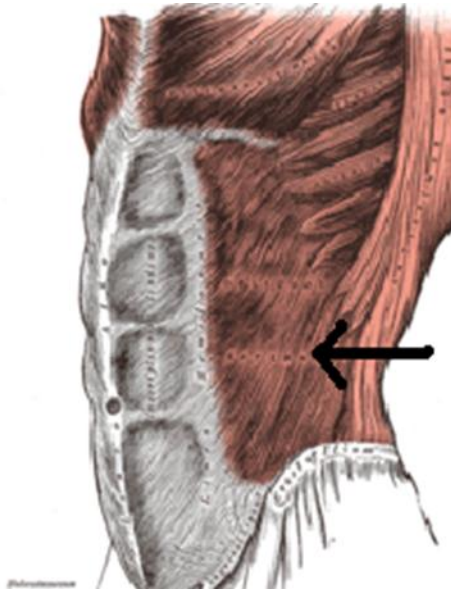
ydinosa





[http://www.hsa.ie/eng/Publications\\_and\\_Fo  
rms/Publications/Retail/Lighten\\_the\\_load.p  
df](http://www.hsa.ie/eng/Publications_and_Fo<br/>rms/Publications/Retail/Lighten_the_load.p<br/>df)

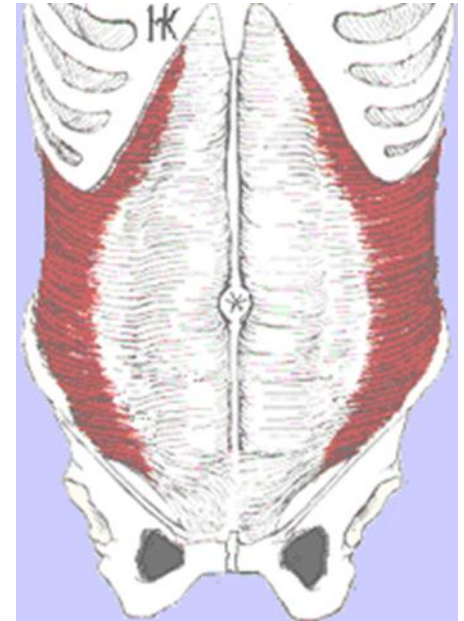
# Lihasten rooli vartalon hallinnassa?



- Lannerangan luontevan asennon ja ryhdin löytäminen, sen hallinta ja ylläpysyminen liikkeen aikana.

- Hyvän toiminnallisen stabiliteetin saavuttaminen.

- Hengityksen ja lihastyön sujuva yhteistyö.





Viikoittainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

**tai**  
1 t 15 min rasittavasti.

**Lisäksi**  
kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



**Terveysliikunnan suositus**  
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti  
2009

# Ergonomian periaatteita asiakkaan avustustilanteissa



ja omissa työasennoissa

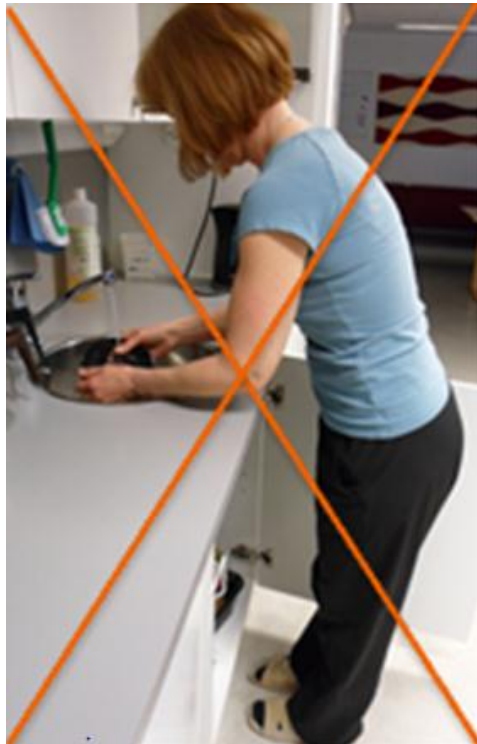


# Ympäristön huomiointi:

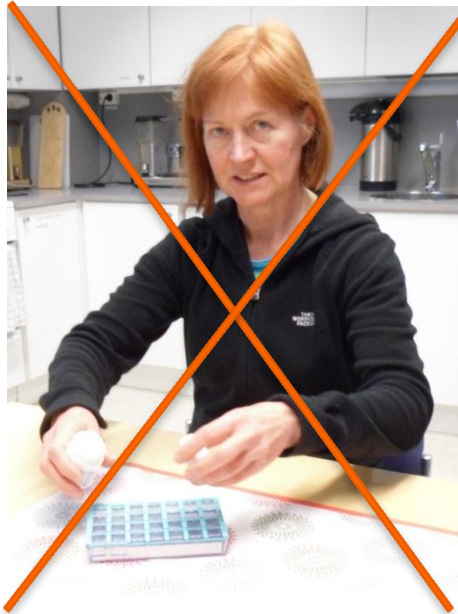
- Tee itsellesi tilaa työskennellä – siirrä mahdolliset esteet pois
- Mieti voitko hyödyntää apuvälinettä (tuoli/tyyny/kelkka/liukulauta) → mieti sijoituspaikkaa ja toiminnan suuntaa, jotta tukee toimintaa
- ...tai keventää työasentoasi esim. tukeutuen...



# Tiskaaminen

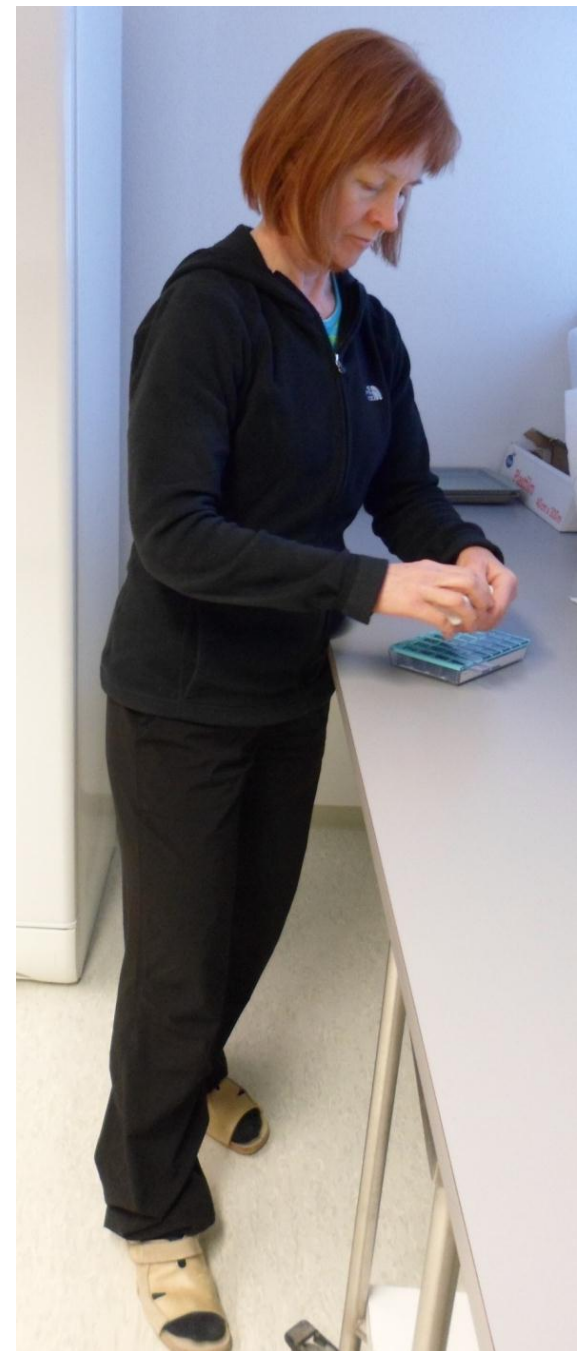
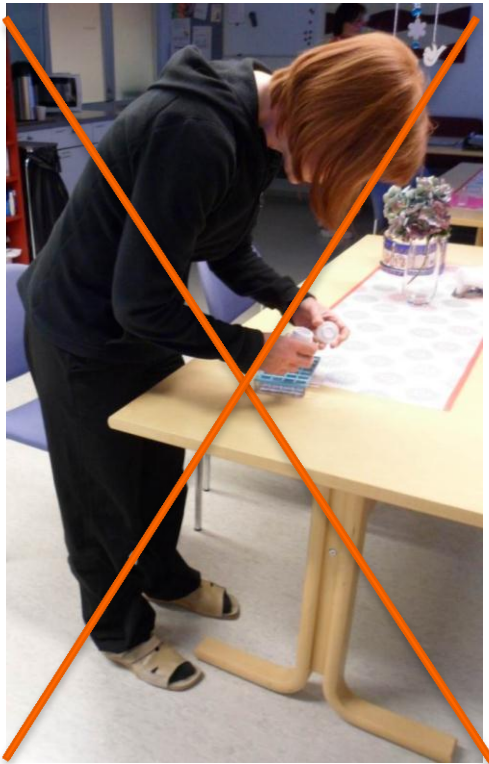


# Lääkkeiden jakaminen





# Lääkkeiden jakaminen



Työfysioterapeutti Minna Lahti Turun Työterveystalo

# Vuoteen sijaaminen

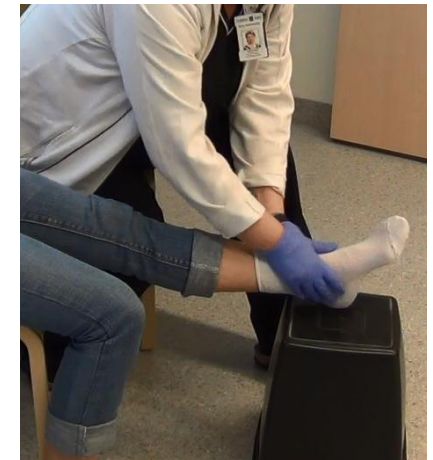
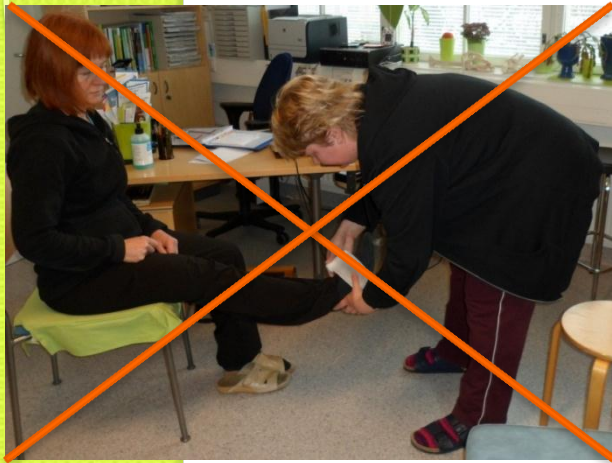


# Wc:ssä avustaminen/pesut



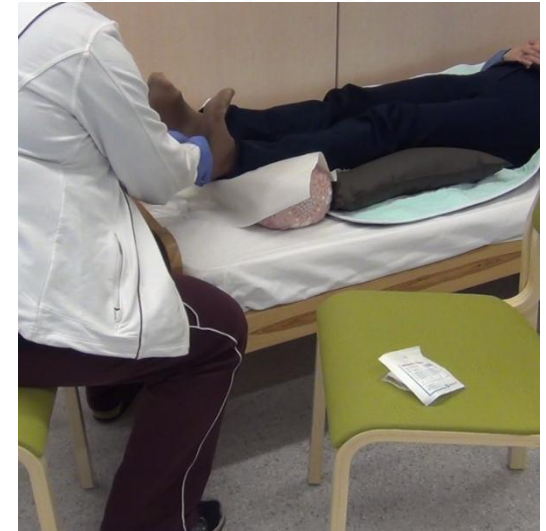


# Tukisukan pukeminen/ tukisidos

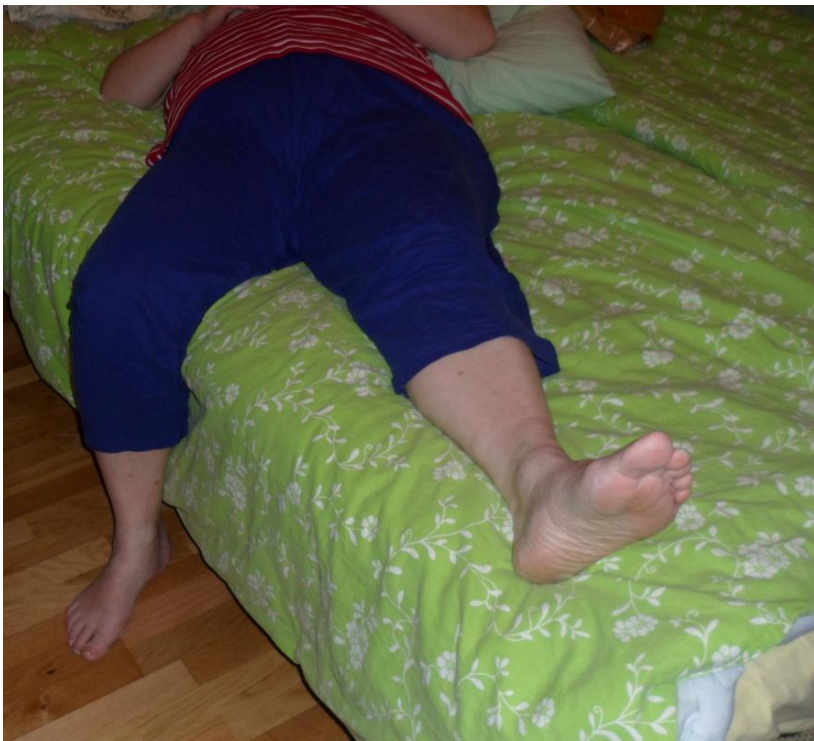




# Haavahoidot/tukisidos makuulla







# Huomioitavia asioita:

- Asiakkaan aktivointi omatoimiseen liikkumiseen/tekemiseen, aina ensisijaisesti
- Missä paino on?
- Paino luilla
- Kuinka paljon painoa pitää siirtää eteenpäin, jotta se siirtyy jaloille?
- Liuttaminen/ Rullaaminen/ Nostaminen

Missä on asiakkaan paino?



## Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ergonomiaverkosto

[Etusivu](#) [Ajankohtaista](#) [Verkosto](#) [Potilassiirto / Ergonomiakortti](#) [Seminaarit](#) [Tutkittua](#) [Linkit](#) [Yhteystiedot](#)

[Jäsen sivusto](#) [Hyvät käytännöt](#) [Keskustelut](#) [Julkaisut](#) [Opinnäytetyöt](#) [Konferenssit](#) [Linkit](#) [Omat tiedot](#)

**Fyysinen  
kuormittuminen  
hoitotyössä**

**Työympäristö**

**Työajat**

**Leikkaussalihoitajan  
työ**

**Röntgen**

**Ensihoito**

**Kotihoito**

**Ergonomia, siirtotaidot  
ja osaaminen**

**Muut aiheet**

### Kotihoito

[LINDBERG, LOTTJA JA SAARELA, MARIKA: Hoitohenkilökunnan käsityksiä kuntouttavasta työotteesta kotihoidossa. Centria ammattikorkeakoulu, 2014. \(pdf\) \(1004 KB\)](#)

[KOKKINEN, MAIJA JA LEHMUS, RIIKKA: Kuntoutumissuunnitelma asiakkaan arjen tukena. Toimintakyvyn arvioinnista asiakaslähtöiseen kotikuntoutukseen Etelä-Karjalassa sosiaali- ja terveyspiirissä. Lahden ammattikorkeakoulu, 2014. \(pdf\) \(1.2 MB\)](#)

[KYTTÄLÄ, JOHANNA JA ORRELA IINA: Fyysinen ergonomia Savonlinnan kotihoidossa. Mikkelin ammattikorkeakoulu, 2014. \(pdf\) \(631.8 KB\)](#)

[KYLÄMÄKI, SINI JA RATAS, MINNA: Asiakkaan toimintakykyä tukeva työskentely kotihoidossa. Hämeen ammattikorkeakoulu, 2013. \(pdf\) \(910.6 KB\)](#)

Työturvallisuuskeskus, Lönnrotinkatu 4 B, 00120 Helsinki, puh. (09) 616261





## Ergonomia

- › Ergonomiaa työelämän eri aloille
- › Elintarvikeala
- › Kuljetusala
- › Laboratoriotyö
- › Poliisin työ
- › Päiväkotityö
- › Siivoustyö
- › Terveystieteiden tutkimus
  - Lääkärikierto
  - Potilaan peseminen
  - Pyörätuolin käyttäjän vaatetus
  - Solusalpaajatyö
  - Synnytyksen hoito
  - Monitoimipaarilla kevennystä ensihoitajien työhön
  - Potilassiirrot
    - Potilaan siirtymisen ergonominen avustaminen
  - Potilassiirtojen Ergonomiakortti®
- › Toimisto- ja tietotyö
- › Yhteys- ja palvelukeskustyö

## Potilaan siirtymisen ergonominen avustaminen



**Ergonomiaopetuksen kehittäminen sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa\* -hankkeessa kehitettiin potilaan liikkumisen avustamisen ergonomiopetusta. Hankkeessa tuotettiin sekä video- että power point -materiaalia erityyppisten potilaiden avustustavoista. Lisäksi julkaistiin opettajan käsikirja, jossa keskeiset oppisisällöt on esitetty lyhyesti.**

Tällä sivulla on ladattavissa opettajan käsikirjan .pdf-versio sekä DVD-levyllä julkaistut video- ja opetusmateriaalit. DVD-levy myy Työterveyslaitos, Turku Taru Koskinen, Hinta 20 € (sis. alv:n + postikulut).

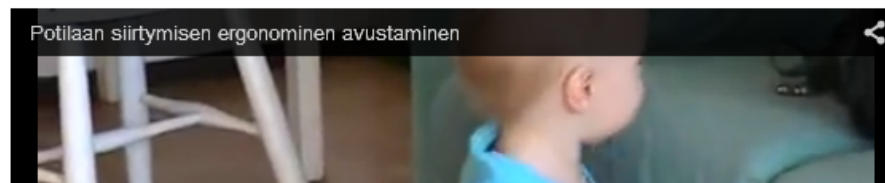
### Opetusmateriaali

Opettajan käsikirjassa on esitetty keskeiset oppisisällöt lyhyesti: ergonomia ja työturvallisuus, oman kehon hallinta, luonnolliset liikemallit, liikuntakyvyn arviointi, avustamisen periaatteet ja apuvälineet.

Käsikirjaa tukeva materiaali on ladattavissa alla olevista linkeistä .pdf-muotoisina tiedostoina.

1. Potilaan siirtymisen ergonominen avustaminen
2. Kiistanalaisten siirtotapojen kuormittavuus
3. Oman kehon hallinta
4. Potilaan siirtymisen avustamisen periaatteet
5. Aivohalvauspotilaan avustaminen
6. Avustustapoja eri tilanteissa

### Potilaan siirtymisen ergonominen avustaminen -video



## Tilaa verkkokaupasta

- [Potilassiirrot - Taitava avustaja aktivoi ja auttaa](#)

## Tutustu kirjallisuuteen

- [Potilaan siirtymisen ergonominen avustaminen - Opettajan käsikirja](#)

## Muulla verkossa

- [Ergonomiaopetuksen kehittäminen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan oppilaitoksissa \(STM\)](#)

**Pyydä tarjous palvelusta!**



## Ergonomia

- » Työn fyysisiä kuormitustekijöitä
- » Kognitiivinen ergonomia
- » Esteetön työelämä
- » Ergonomiaa työelämän eri aloille
  - [Elintarvikeala](#)
  - [Kuljetusala](#)
  - [Laboratoriotyö](#)
  - [Poliisin työ](#)
  - [Päiväkotityö](#)
  - [Siivoustyö](#)
  - [Terveystenhoito](#)
    - [Lääkärikierto](#)
    - [Potilaan peseminen](#)
    - [Pyörätuolin käyttäjän vaatetus](#)
    - [Solusalpaajatyö](#)
    - [Synnytyksen hoito](#)
    - [Monitoimipaarilla kevennystä ensihoitajien työhön](#)
    - [Potilassiirrot](#)
    - [Potilassiirtojen Ergonomiakortti®](#)

## Potilassiirtojen Ergonomiakortti®



**Hoidetaanko teillä potilassiirrot ergonomisesti oikein? Potilassiirtojen Ergonomiakortti® on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille suunnattu koulutus, joka lisää työ- ja potilasturvallisuutta.**

Potilassiirtojen Ergonomiakortti® on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille suunniteltu koulutuskokonaisuus, joka on otettu käyttöön vuonna 2010. Siinä on määritetty potilassiirtojen turvalliseen hallintaan vaadittu tieto-taitotaso, jonka koulutukseen osallistuva todentaa käytännön kokeella. Kortti on voimassa viisi vuotta, jonka jälkeen on mahdollista suorittaa kortin päivitys. Kortin suorittanut voi myös hakeutua kouluttajakoulutukseen ja sitä kautta levittää tärkeää tietoa muille alalla toimiville.



Tavoitteena on työ- ja potilasturvallisuuden lisääminen potilaiden liikkumisen ja siirtymisten avustamisessa. Koulutus luotiin yhteistyössä Työterveyslaitoksen ja Terveystenhoiton siirtoergonomian tiedonvälitysverkoston asiantuntijaryhmän kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön tuella. Potilassiirtojen Ergonomiakortin suorittaneiden määrä on jo ylittänyt 4000 kpl.

Päivitetty 30.03.2015

## Kysy lisää

- [Taru Koskinen](#)
- [Erja Sormunen](#)

## Lisää aiheesta

- [Potilassiirrot](#)
- [Sosiaali- ja terveysalan ergonomia](#)

Lue lisää potilassiirtoergonomia korttikoulutuksesta.

## Työterveyslaitoksen koulutuskalenteri

- [Potilassiirtojen Ergonomiakortti® koulutukset](#)

## Lue myös

- [Uusien oppien iloa](#)  
Lue TEHY-lehden 16/2013 artikkeli hoitajien kokemuksista Potilassiirtojen Ergonomiakortista®.

- Leena Tamminen-Peter on Suomen johtava ergonomiasiantuntija.
- Sisältää 87 videoa.
- Helppo tapa kouluttaa henkilökunnalla potilassiirtojen ergonomiaa.
- Sopii hoito- ja kuntoutusalan ammattilaisille, opiskelijoille, omaisille ja kouluille.



<https://physiofile.mycashflow.fi/product/26/potilassiirrot-leena-tamminen-peter>



## Esittely:

Potilassiirrot -materiaalissa opetetaan potilaan avustaminen vuoteessa, wc:ssä, pyörätuoliin siirtymisessä, istumisesta istumaan ja seisomaan sekä lattialta kaatumisen jälkeen. Ergonomisesti toteutetut potilassiirrot auttavat vähentämään avustajien kehoon kohdistuvaa kuormitusta ja samalla potilaat voivat kokea avustamisen mielekkääksi. Materiaalin videoita voidaan lähettää asiakkaille. Materiaali soveltuu vuodepotilastyötä tekeville, opiskelijoille ja toimintakykyrajoitteisten omaisille.

Leena Tamminen-Peter on toiminut vuosikymmenien ajan potilassiirtojen kouluttajana.



# Ergokortti – terveenä työssä™ koulutuspalvelut



## Ergomentor Oy:n koulutuspalvelut sisältävät:

- Ergonomiakoulutuksia sote-alan ammattilaisille (mm. Vanhustyön Ergokortti ja Kotihoitotyön Ergokortti koulutukset).
- Oppi- ja koulutusmateriaaleja ergokouluttajille.
- Palveluja (mm. oppimateriaaleja) koulutukseen osallistuville ja ergokouluttajille.

Virpi Fagerström

**ERGOMENTOR**



# Uusi video: Ergonomiasta keveyttä kotihoitotyöhön!



Esittelyvideon osoite:

<https://www.youtube.com/watch?v=sAsg6OB-JHE>

Videon sisältö (kokonaiskesto 1h)

**Video 1:** Motorinen kehitys ja perusliikkuminen (20 min)

**Video 2:** Liikuntarajoitteisten avustaminen (35 min)



# KIITOS!



Turun Työterveystalo

