

# Hoitotyön ergonomia, lainsäädännöllinen tausta

Tuula Putus  
Työterveyshuollon ja työlääketiteen professori  
Turun yliopisto

## Luennon runko

- ▶ Lait ja asetukset
- ▶ Soveltamisohjeet
- ▶ Käytännön toimintamalleja
- ▶ Työterveyshuollon tuki
- ▶ Omaishoitajien eläketurva

## Lait ja asetukset sekä valtioneuvoston päätökset

- ▶ Työturvallisuuslaki (738/2002)
- ▶ Valtioneuvoston päätös käsin tehtävistä nostoista ja siirroista työssä (1409/1993)
- ▶ Valtioneuvoston päätös työssä käytettävien koneiden ja muiden työvälineiden hankinnasta, turvallisesta käytöstä ja tarkastamisesta (856/1998)
- ▶ Valtioneuvoston asetus työpaikkojen turvallisuus- ja terveysvaatimuksista
- ▶ Työaikalaki (605/1996), Työterveyshuoltolaki (1383/2001)
- ▶ Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali ja terveyspalveluista (980/2012)

## Nostotyön terveysriskit

- ▶ Raskaasta työstä johtuva kuormitus lisää tuki- ja liikuntaelinsairauksien vaaraa.
- ▶ Riskit liittyvät usein raskaiden taakkojen nostamiseen ja siirtämiseen, niiden yhteydessä sattuu joka neljäs työtapaturma.
- ▶ Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat maassamme yleisin sairauspoissaolojen syy.
- ▶ Raskas työ voi aiheuttaa haitallista kuormitusta myös hengitys- ja verenkiertoelimistölle.
- ▶ Ylikuormitusta voidaan vähentää hyvällä suunnittelulla, joka kohdistuu työmenetelmiin, työtiloihin, työvälineisiin sekä työasentoihin ja työliikkeisiin.

## Työturvallisuuslaki

- ▶ Työturvallisuuslaki edellyttää, että työnantaja ottaa työn terveellisuuden ja turvallisuuden huomioon jo työtä ja työympäristöä suunnitellessaan.
- ▶ Kuormitusta voi keventää esimerkiksi töiden järjestelyillä. Ratkaisuja kannattaa miettiä yhteistyössä työntekijöiden kanssa ja seurata niiden hyötyjä ja haittoja määräaikaisselvityksin.
- ▶ Työympäristön rakenteita, työtiloja, työ- tai tuotantomenetelmiä taikka työssä käytettävien koneiden, työvälineiden ja muiden laitteiden sekä terveydelle vaarallisten aineiden käyttöä suunnitellessaan työnantajan on huolehdittava siitä, että suunnittelussa otetaan huomioon niiden vaikutukset työntekijöiden turvallisuuteen ja terveyteen ja että ne ovat aiottuun tarkoitukseen soveltuvia. Työturvallisuuslaki 12 §

## Työturvallisuuslaki jatkoa

- ▶ Jos työntekijän todetaan työssään kuormittuvan hänen terveystään vaarantavalla tavalla, työnantajan on asiasta tiedon saatuaan käytettävissään olevin keinoin ryhdyttävä toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi sekä vaaran välttämiseksi tai vähentämiseksi. Työturvallisuuslaki 25 §
- ▶ Työn suunnittelussa ja mitoituksessa on otettava huomioon työntekijöiden fyysiset ja henkiset edellytykset, jotta työn kuormitustekijöistä työntekijän turvallisuudelle tai terveydelle aiheutuvaa haittaa tai vaaraa voidaan välttää tai vähentää. Työturvallisuuslaki 13 §

## Työergonomia

- ▶ Työpisteiden rakenteet ja käytettävät työvälineet on valittava, mitoittettava ja sijoitettava työn luonne ja työntekijän edellytykset huomioon ottaen ergonomisesti asianmukaisella tavalla. Niiden tulee mahdollisuuksien mukaan olla siten säädettävissä ja järjestettävissä sekä käyttöominaisuuksiltaan sellaisia, että työ voidaan tehdä aiheuttamatta työntekijän terveydelle haitallista tai vaarallista kuormitusta.
- ▶ Lisäksi on otettava huomioon, että:
  - ▶ 1) työntekijällä on riittävästi tilaa työn tekemiseen ja mahdollisuus vaihdella työasentoa;
  - ▶ 2) työtä kevennetään tarvittaessa apuvälinein;
  - ▶ 3) terveydelle haitalliset käsin tehtävät nostot ja siirrot tehdään mahdollisimman turvallisiksi, milloin niitä ei voida välttää tai keventää apuvälinein; ja
  - ▶ 4) toistorasituksen työntekijälle aiheuttama haitta vältetään tai, jollei se ole mahdollista, se on mahdollisimman vähäinen. Työturvallisuuslaki 24 §

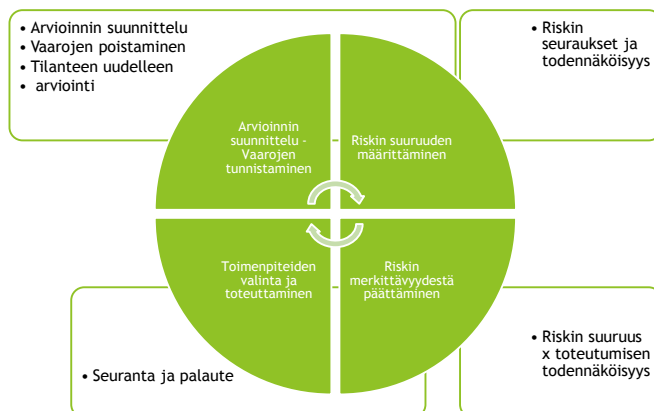
## Riskinarviointi

- ▶ Työturvallisuuslain 8 §:n mukaan työnantajan on työn ja toiminnan luonne huomioon ottaen riittävän järjestelmällisesti selvitettävä ja tunnistettava työstä, työtilasta, muusta työympäristöstä ja työoloista aiheutuvat haitat ja vaarat.
- ▶ Jos niitä ei voida poistaa, arvioidaan niiden merkitys työntekijöiden turvallisuudelle ja terveydelle. Työnantajan tulee säilyttää tämä arviointi.
- ▶ Tiedot on tarkistettava työolojen olennaisesti muuttuessa ja muutenkin pidettävä ajan tasalla.

## Riskinarvioinnin käytännön toteuttaminen

- ▶ Riskin arviointi kannattaa suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä työnantajan, työntekijöiden, työpaikan työsuojeluhenkilöstön ja työterveyshenkilöstön kanssa.
- ▶ Työterveyshuollon tehtävänä on selvittää työpaikan terveysvaarat ja -haitat. Tämä tieto kannattaa käyttää hyväksi riskien arvioinnissa.
- ▶ Nostotilanteita arvioitaessa on otettava huomioon muun muassa työhön liittyvät tekijät, kuten taakan koko ja sijainti, nostojen määrä sekä työympäristön laatu.
- ▶ Kun vaarat on tunnistettu, poistetaan välittömästi kaikki poistettavissa olevat vaarat. Jos kaikkia vaaroja ei voida poistaa, arvioidaan työntekijälle aiheutuva vahingoittumisen riski.
- ▶ Tämän jälkeen suunnitellaan ja toteutetaan korjaustoimet ja hankitaan tarvittaessa nostoapuvälineitä.

## Riskien hallinnan osa-alueet



## Vaarojen arvioinnissa otettava huomioon

- ▶ työtehtävä: työn suunnittelu, sisällöt, nostamisen kesto ja toistuvuus, työntekijän saama opastus ja henkilökohtaiset varusteet, nostoapuvälineet
- ▶ taakka: esineen paino, koko, muoto ja käsiteltävyys, vakaus/epävakaus
- ▶ työympäristö: työskentelyalueen koko, työskentelypinnan liukkaus ja epätasaisuus, työskentelytason korkeus, lämpötila, kosteus, ilmanvaihto
- ▶ nostotekniikka: työasentojen ja työliikkeiden ergonomia, kehon käyttö, taakan sijainti vartaloon nähden, vakaa/epävakaa nostoasento, oikeat nostoasennot, nostoapuvälineiden tai muun nostoavun saatavuus
- ▶ työntekijä: sukupuoli, ikä, pituus ja paino, nostotekniikka, työkokemus, lihasvoima, kuormittumisen kokeminen
- ▶ Fysiologia: sydän kuormittuu ja verenpaine nousee ääritilanteissa

## Apuvälineitä valittaessa otettava huomioon

- ▶ Jos raskaita nostoja ja siirtoja ei voida välttää tai tehdä turvallisiksi työmenetelmiä ja työoloja parantamalla, työntekijöiden käyttöön on hankittava apuvälineitä, jotka käyttöominaisuuksiltaan ovat sopivat kyseiseen työhön ja taakkaan.
- ▶ Taakat ja nostotilanteet ovat erilaisia, siksi apuvälineitä hankittaessa on varmistettava, että ne soveltuvat kyseiseen työhön.

## Työnantajan on ..

- ▶ Huolehdittava, että työntekijät saavat riittävästi opetusta erilaisista nostotilanteista ja nostamiseen liittyvistä vaaroista.
- ▶ Vaihtelevien taakkojen käsittely saattaa edellyttää käyttösovelluksiltaan tiettyyn nostoon ja taakkaan sopivan apuvälineen valintaa.
- ▶ Työntekijät on opastettava käyttämään sopivinta apuvälinettä kussakin tilanteessa.
- ▶ Lisäksi heille on opetettava apuvälineen oikea käyttö ja varmistettava siitä saatava hyöty.
- ▶ Erityisesti uudet työntekijät on opastettava nostotyöhön ja apuvälineiden käyttöön.
- ▶ Myös vanhat työntekijät tarvitsevat opetusta erityisesti silloin, kun työ tai työolot muuttuvat sekä esim. sairauden jälkeen.
- ▶ Työntekijöille on korostettava oman kunnon ja lihasten toimintakyvyn merkitystä taakkojen käsittelyssä.
- ▶ Keskeistä on myös turvallisten nosto- ja siirtotekniikoiden opettaminen

## Työnjohdon tulee varmistua

- ▶ Että työntekijä on saanut riittävät tiedot työpaikan haitoista ja vaaroista
- ▶ Että työntekijä on riittävästi perehdytetty työhön, työoloihin, oikeisiin työtapoihin sekä työvälineisiin ja niiden oikeaan käyttöön
- ▶ Että työntekijä tuntee työn vaarat ja osaa toimia oikein niiden välttämiseksi
- ▶ Että työntekijä on saanut ohjeet häiriö- ja poikkeustilanteiden varalta
- ▶ Ohjeet tarkistetaan työn ja työolojen muuttuessa

## Työterveyshuollon rooli

- ▶ Työturvallisuuslain mukaan työnantajan on käytettävä ulkopuolisia asiantuntijoita vaarojen arvioinnissa, jos hänellä ei itsellään ole riittävää asiantuntemusta.
- ▶ Nostotyön vaaroja arvioitaessa kannattaa käyttää ainakin työterveyshuollon asiantuntemusta.
- ▶ Työterveyshuollon tehtävänä on työpaikkaselvityksen tekeminen, jossa se arvioi työhön liittyvät terveysvaarat ja haitat.
- ▶ Työterveyshuolto selvittää mm. työn fyysisestä kuormittavuudesta, työjärjestelyistä sekä työoloista aiheutuvan sairastumisen vaaran.
- ▶ Lisäksi se tekee ehdotuksia työympäristön jatkuvaksi kehittämiseksi, terveysvaarojen torjumiseksi sekä työkyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.
- ▶ Työterveyshuollon asiantuntijat voivat myös kouluttaa yrityksen työntekijöitä ja työsuojeluhenkilöstöä oikeisiin nostotapoihin.
- ▶ Koulutuksen tavoitteena on, että työntekijä pystyy tarvittaessa itse arvioimaan työpisteensä ergonomiaa ja korjaamaan sitä sekä työskentelemään tuki- ja liikuntaelinten kannalta turvallisesti.

## Työterveyshuollon työpaikkakäynnit

- ▶ Alkutarkastus (työ ei saa vaarantaa työntekijöiden terveydentilaa)
- ▶ Suunnattu selvitys (tietty työpiste, osasto tai ammattiryhmä)
- ▶ Tarkastus olosuhteiden tai kuormituksen muuttuessa
- ▶ Ammattitaudin, työperäisen sairauden tai työtapaturman toteamisen jälkeen
- ▶ Työpaikkakäynnillä aina mukana työnantajan edustaja, työntekijöiden edustaja ja työterveyshuollon edustaja, tavallisimmin työterveyshoitaja ja -lääkäri, usein ergonomia-asioissa työfysioterapeutti
- ▶ Työpaikkakäynnistä tehdään aina kirjallinen pöytäkirja toimenpide-ehdotuksineen
- ▶ Ehdotusten toteutumista seurataan seuraavien käyntien yhteydessä



## Poissaolojen seuranta ja hallinta

- ▶ Varhaisen tuen malli
- ▶ Poissaolojen määrää ja syitä seurataan
- ▶ Varhainen puuttuminen jos useampia poissaoloja samasta syystä
- ▶ Työn muokkaaminen tarvittaessa
- ▶ Työkykyneuvottelut, ns. kolmikantaneuvottelut
- ▶ Aina työntekijän kanssa, aina kirjallinen pöytäkirja
- ▶ 30- 60 - 90 - sääntö
- ▶ Työhön paluun tukeminen
- ▶ Osasairauspäiväraha
- ▶ Raskaana olevien erityinen suojaaminen nostotyöltä, siirto toisiin tehtäviin

## Esimerkki työterveyshuollon toteuttaman nosto-opetuksen sisällöstä

- ▶ 1. Nostojen ja siirtojen vaarat ja riskit toimintakyvyn ja terveyden kannalta
  - ▶ • huolimattoman ja taitamattoman noston/siirron terveydelliset haitat ja vaarat, esim. selkäkipu, noidannuoli, iskias, tapaturmat
- ▶ 2. Selkärangan ja lihaksiston toiminta, selän rakenne ja toiminta, välilevyjen rakenne ja toiminta, lihaksiston merkitys selän toiminnoissa
- ▶ 3. Nostojen ja siirtojen suoritus
  - ▶ • tuki- ja liikuntaelimestön toimintaperiaatteet, selkään kohdistuvan kuormituksen arvioiminen ja vähentäminen, liikkeen hyväksikäyttö
- ▶ 4. Nostojen, siirtojen, työntämisen, vetämisen ja kantamisen vaikutukset
  - ▶ • kuormitustekijät ja niiden ehkäisy
  - ▶ • lihasvoiman merkitys ja lisääminen harjoittelun avulla

## Työterveyshuollon järjestämä koulutus, jatkoa

- ▶ 5. Taidon osatekijät ja nostotekniikka
  - ▶ • valmistautuminen odottamattomiin tilanteisiin
  - ▶ • omien rajojen tunteminen käsiteltäessä taakkoja yksin
  - ▶ • jalkojen käytön, asennon ja otteiden merkitys
  - ▶ • nostotekniikoiden harjoittelu työpaikalla
- ▶ 6. Työntekijän työ- ja toimintakyky suhteessa nostotyön vaatimuksiin
  - ▶ • yleiskunnon merkitys työ- ja toimintakyvylle
  - ▶ • nostotyössä vaadittava lihastoiminta sekä lihaskunnon ylläpito ja parantaminen
- ▶ 7. Mekaanisten nostoapuvälineiden käyttömahdollisuudet ja käytön harjoittelu työpaikalla.

## Ergonomisten apuvälineiden tarkistuslista

- ▶ Nostimet
- ▶ Pesutilojen välineet
- ▶ Pienoisapuvälineet
- ▶ Sähkösäätösängyt
- ▶ Tarttumatuet

## Valtioneuvoston päätös käsin tehtävistä nostoista ja siirroista työssä (1409/1993)

- ▶ 1§ Tätä päätöstä sovelletaan nostoihin ja siirtoihin sekä muuhun taakan käsittelyyn, jotka tehdään käsin ja joista työn luonteesta tai epäsuotuisista ergonomisista olosuhteista johtuen aiheutuu erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen vaara.
- ▶ 2 § Työnantajan on ryhdyttävä asianmukaisiin järjestelyihin tai annettava työntekijän käyttöön asianmukaisia välineitä, erityisesti mekaanisia laitteita, jotta työntekijän ei käsin tarvitse käsitellä taakkoja.
- ▶ Milloin käsin tehtävää nostoa tai siirtoa ei voida välttää, työnantajan on vaaran vähentämiseksi, liite 1 huomioon ottaen, ryhdyttävä asianmukaisiin toimenpiteisiin tai annettava työntekijän käyttöön asianmukaisia noston ja siirron apuvälineitä.

## Vnp liite

- ▶ 1. Taakan erityispiirteitä
- ▶ Käsin tehtyyn nostoon tai siirtoon voi liittyä erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen vaara, jos kuorma on liian raskas tai liian suuri;
- ▶ hankalanmuotoinen tai siitä on vaikea saada kunnollista otetta;
- ▶ epävakaata tai sen sisältö voi siirtyä;
- ▶ sijaintinsa vuoksi sitä on pidettävä tai käsiteltävä etäällä vartalosta tai vartaloa taivuttamalla tai kiertämällä;
- ▶ muotonsa tai koostumuksensa vuoksi sellainen, että se voi todennäköisesti aiheuttaa työntekijälle vamman varsinkin törmäyksen sattuessa

## Liite jatkoa

- ▶ Tarvittava fyysinen ponnistus:
- ▶ Fyysiseen ponnistukseen voi liittyä erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen vaara, jos ponnistus
  - ▶ - on liian rasittava;
  - ▶ - voidaan tehdä vain vartaloa kiertäen;
  - ▶ - saa taakan todennäköisesti yhtäkkiä liikkumaan;
  - ▶ - tehdään epävakaassa asennossa

## Liite jatkoa

- ▶ Työympäristön erityispiirteitä
- ▶ Työympäristön erityispiirteet voivat lisätä erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen
  - ▶ vaaraa, jos työtehtävän suorittamiseksi ei ole riittävästi tilaa, erityisesti pystysuunnassa;
  - ▶ lattia on epätasainen ja aiheuttaa siten kompastumisvaaran, tai se on liukas työntekijän käyttämille jalkineille;
  - ▶ työpisteen tai työympäristön vuoksi nostoa tai siirtoa ei voi tehdä hyvässä asennossa oikealla nostokorkeudella;
  - ▶ lattiatason tai työskentelypinnan korkeus vaihtelee vaatien taakan käsittelyä eri korkuisilla tasoilla;
  - ▶ lattia tai jalkatuki on epävakaat;
  - ▶ lämpötila, kosteus tai ilmanvaihto on sopimaton.

## Liite jatkoa

- ▶ Toiminnan asettamat vaatimukset
- ▶ Toiminnasta voi aiheutua erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen vaaraa, jos siihen liittyy joku tai jotkut seuraavista vaatimuksista:
- ▶ liian usein toistuva tai liian kauan kestävä fyysinen kuormitus, joka rasittaa erityisesti selkää;
- ▶ - riittämätön lepo tai toipumisaika;
- ▶ - liian pitkä nosto- tai siirtoetäisyys;
- ▶ - prosessin määräämä työtahti, jota työntekijä ei voi muuttaa (kiire!)

## Liite jatkoa

- ▶ Työntekijä voi olla vaarassa, jos
- ▶ • hän ei ole fyysisesti sopiva kyseiseen tehtävään;
- ▶ • hänen käyttämänsä vaatteet, jalkineet tai muut henkilökohtaiset varusteet ovat kyseiseen työhön sopimattomia;
- ▶ • hän ei ole saanut riittävää tai sopivaa tietämystä ja opetusta

## Säädöksiä

- ▶ Työturvallisuuslaki (738/2002)
- ▶ Valtioneuvoston päätös käsin tehtävistä nostoista ja siirroista työssä (1409/1993)
- ▶ •Valtioneuvoston päätös työssä käytettävien koneiden ja muiden työvälineiden hankinnasta, turvallisesta käytöstä ja tarkastamisesta (856/1998)
- ▶ •Valtioneuvoston asetus työpaikkojen turvallisuus- ja terveysvaatimuksista
- ▶ Työaikalaki (605/1996)
- ▶ Työterveyshuoltolaki
- ▶ Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteista, työterveyshuollon sisällöstä sekä ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta (1484/2001, uusittu 2013)

## Muutostyöt asunnossa

- ▶ Kynnysten poisto, muu esteettömyys
- ▶ Oviaukkojen leventäminen, kylpyhuoneen muutostyöt
- ▶ Henkilöhissi
- ▶ Luiskat sisääntulon yhteydessä
- ▶ Valaistus
- ▶ Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (759/1987) ja vastaava laki (380/1987)

## Omaishoitajien eläketurvasta

- ▶ Omaishoitaja, joka on työsuhteessa kuntaan on oikeutettu eläkkeeseen
- ▶ Eläketurva haetaan KEVA:lta
- ▶ Henkilö on oikeutettu eläkkeeseen, vaikka työsuhde olisi alkanut 63. ikävuoden jälkeen
- ▶ Eläke on todella pieni, esim. luokkaa 20 euroa/kk
- ▶ Maksetaan usein kertakorvauksena, jolloin pienituloiselle tälläkin saattaa olla suuri merkitys
- ▶ Saa vain anomalla
- ▶ Asiasta on informoitu huonosti

## Lisää tietoa

- ▶ Aluehallintovirastot: [www.avi.fi](http://www.avi.fi)
- ▶ Työterveyslaitos: [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)
- ▶ Työturvallisuuskeskus [www.ttk.fi](http://www.ttk.fi)
- ▶ Työsuojelun tietopankki: [www.tyosuojelutietopankki.fi](http://www.tyosuojelutietopankki.fi)
  
- ▶ Lähde: Käsin tehtävät nostot ja siirrot työssä, Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 23, 2006