



## TYÖAIKA-ERGONOMIA

Työaikaergonomia on työvuorojen sijoittamista työntekijän hyvinvointia ja jaksamista tukevalla tavalla vuorotyössä. Työaikoja koskeva sääntely on osa työsuojelua ja työturvallisuutta. Sekä työnantajan että työntekijän on tärkeää huolehtia työaikaan liittyvästä työturvallisuudesta, aivan kuten oikeaoppinen nostotekniikka ja apuvälineiden käyttö pyrkii fyysisen työturvallisuuden suojeluun.

Työaikalainsäädännössä ja työehtosopimuksissa on työntekijää suojaavia määräyksiä mm. päivittäisestä, vuorokautisesta ja viikoittaisesta lepoajasta. Vastuullinen työvuorosuunnittelu ylittää tämän minimitasan. Yötyön on todettu rasittavan työntekijää sekä fyysisesti että psyykkisesti enemmän kuin aamu- ja iltavuorojen. Myös peräkkäisten työvuorojen määrä ja niiden järjestys vaikuttaa työhyvinvointiin. Työterveyslaitos on laatinut suosituksen vuorotyön ergonomisiksi kriteereiksi. Vetovoimainen työnantaja ottaa huomioon nämä yleiset kriteerit unohtamatta työntekijän yksilöllisiä toiveita työajan sijoittelussa.

Vuorotyön ergonomiset kriteerit (Hakola T. ym. Ergonomiatiedote 4/1994: 10-16)

Vuorotyön ergonomiaa voidaan parantaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

### Yötyö:

- Yötyötä tulee olla mahdollisimman vähän.
- Jos yötyötä ei voida vähentää, työvuorojen nopea kierto eteenpäin on suositeltavaa.
- Työvuorojen kierron tulee olla säännöllistä.
- Jatkuvan yötyön tulee perustua vapaaehtoisuuteen, koska se rasittaa suurinta osaa työntekijöistä.

*Työntekijöiden yksilölliset toiveet peräkkäisten työvuorojen lukumääristä kannattaa ottaa huomioon. Onko teillä jo kartoitettu tilanne tältä osin?*

### Työvuoron pituus:

Pitkiä eli yli 8-tuntisia työvuoroja tulisi käyttää vain, jos

- pitkä vuoro soveltuu työn luonteeseen ja kuormittavuuteen,
- vuorotyöjärjestelmä on suunniteltu siten, että pitkiä vuoroja ei ole useita peräkkäin,
- vuorojen väliin jää riittävästi lepoaika (yöuni, ruokailut ja muu virkistäytyminen),
- pitkiä työvuoroja tekevien työntekijöiden sijaiset ovat myös suostuneet pidennettyihin työvuoroihin,
- ylityön tekemisen tarvetta ei ole tai se on kohtuullinen,
- rajoitetaan aikaa, jolloin altistutaan terveydelle vaarallisille aineille,
- on todennäköistä, että kaikki suostuvat pitkiin työvuoroihin.

*Turvaa potilaat, säästä itseäsi. Tee pitkiä työvuoroja vain tarkkaan harkiten.*

## **Aamuvuorot:**

- Hyvin aikaisin alkavia aamuvuoroja tulisi välttää, jos työpaikalla ei tehdä lainkaan yövuoroja eikä ole tarvetta esim. vapauttaa yöhoitajia työvuorostaan.
- Kolmivuorotyössä työvuorojen vaihtumisajoissa tulisi suosia yksilöllisiä, työajan suhteen itsenäisiä ryhmiä.

*Onko aamuvuorolaisten tultava töihin samaan aikaan? Olisiko tarvetta välivuoroihin? Työntekijöiden toiveet tulisi kartoittaa säännöllisesti.*

## **Lepoajat**

- Työvuorojen välissä tulee olla vähintään 11 tunnin lepoaika.
- Nopeita vuoronvaihtoja tulee välttää. Esimerkiksi ei yövuorosta iltavuoroon samana päivänä tai iltavuorosta aamuvuoroon.
- Peräkkäisiä työvuoroja voi olla enintään 5–7.
- Jokaisessa vuorotyöjärjestelmässä tulee olla vapaita viikonloppuja.

*Työvuorojen välissä tulee olla riittävä aika palautumiselle. Huolehdi riittävästä levosta. Virkistyneenä jaksat paremmin töissä ja kotona.*

## **Työvuorojen järjestys**

- Työvuorojen eteenpäin suuntautuva kierto unihäiriöistä kärsivien kannalta parempi (aamuvuorot → iltavuorot → yövuorot → vapaapäivät).
- Yövuorojen jälkeen tulisi olla vähintään kaksi vapaapäivää.

*Oikea kiertosuunta takaa riittävän levon työvuorojen väissä. Vieläkö teillä suunnitellaan illan jälkeen aamuvuoro?*

Lisätietoja Työterveyslaitoksen sivuilta:

Vuorotyön ergonomiset kriteerit. Ergonomiatiedote 4/1994 Hakola T, Kandolin I, Härmä M, Sallinen M.: s.10-16.

<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Tiedonvalitys/Verkkolehdet/Tyoterveyset/1995-02/12.htm>

[Toimivat työaikamallit](#) (pdf) Teoksessa: Toimivat ja terveet työajat. Kandolin, Irja; Hakola, Tarja; Härmä, Mikko; Sallinen, Mikael. Toim. Mikko Härmä. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Työministeriö. Helsinki 2000, s. 75-78.

Lisää työaikatietoa:

<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tietotyö/Tyoajat/>

<http://www.tsr.fi/tutkimus/tutkittu/hanke.html?id=105417>

## **TYÖN JA VAPAA-AJAN YHTEENSOVITTAMINEN**

Työnantaja päättää ja vastaa työvuorosuunnittelusta. Työvuorosuunnittelu perustuu toiminnan tarpeeseen ja osaamisvaatimuksiin. Työaika-autonomialla tarkoitetaan työntekijöiden yhteisöllistä osallistumista työvuorosuunnitteluun. Työaika-autonomian käyttöönotto edellyttää työntekijöiden perehdyttämistä työvuorosuunnitteluun ja työaikamääräyksiin. Työyhteisössä tulee luoda ja kehittää työvuorosuunnittelun raamit, ”pelisäännöt”. Pelisäännöissä sovitaan oikeudenmukainen, tasapuolinen ja toiminnan tarpeet huomioon ottava kehikko, jonka sisällä työntekijät/työntekijäryhmät voivat

käyttää työaika-autonomiia. Työaika-autonomia vaatii aluksi enemmän aikaa, kuten kaikki uuden opettelu.

Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on sosiaali- ja terveydenhuollossa usein ongelma. Työntekijöiden työtyytyväisyys lisääntyy, jos heillä on mahdollisuus vaikuttaa työvuorojen pituuteen ja sijoitteluun. Osa-aikatyömahdollisuuksilla sekä viikonloppu-, juhlapyhä-, ilta- ja yötyöjärjestelyillä voidaan parantaa työntekijän perhe- ja muun elämän yhteensovittamista. Kun pitkät työvuorot (12-tuntiset) perustuvat vapaaehtoisuuteen, niiden on koettu parantavan jaksamista, unta ja hoidon laatua. Vaikka eteenpäin kiertävä rytmi on todettu terveelliseksi työaikajärjestelyksi, työntekijöiden yksilöllinen rytmi ja toiveet tulee ottaa huomioon. Vetovoimaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon työpaikoissa työntekijät voivat itse vaikuttaa työvuorojensa sijoitteluun. Työn ja perhe-elämän yhteensovittamista voidaan lisätä myös työaikapankkijärjestelmän avulla. Työaikapankki mahdollistaa pidemmät yhdenjaksoiset vapaat.

Lisätietoja:

Työaika-autonomialla kohti työhyvinvointia, Koivumäki, M , 2005

[http://www.keva.fi/Table\\_pict/cid3/Info\\_txt/id4247/Koivumaki\\_uk3\\_220606.pdf](http://www.keva.fi/Table_pict/cid3/Info_txt/id4247/Koivumaki_uk3_220606.pdf)

Työaika-autonomian käyttöönoton työkirja

[www.hus.fi/default.asp?path=1,28,820,2179,14961,14979](http://www.hus.fi/default.asp?path=1,28,820,2179,14961,14979)

Työaikapankki on paikallisesti neuvoteltava ja käyttöönotettava työaikajärjestelmä, jonka avulla voidaan sovittaa työ- ja vapaa-aikaa joustavasti yhteen. Peruseriaatteena on työajan, vapaa-aikakorvausten tai ajaksi muutettujen rahamääräisten korvausten säästäminen pankkiin ja näin säästetyn vapaan pitäminen sovituisissa jaksoissa.

<https://www.tehy.fi/jasensivut/edunvalvonta/tyo aika/tyo aikapankki/>

## **TYÖVUOROJEN VAKAUS**

Vakaat työvuorot ja riittävät lepoajat lisäävät työntekijän työhyvinvointia. Työvuoroluettelon muuttumattomuuden merkitys korostuu viikonloppuisin ja arkipyhisin. Kun työntekijä voi luottaa työvuoroluetteloonsa, työn ja vapaa-ajan yhteen sovittaminen paranee. Mitä luotettavampia työvuorosuunnitelmat ovat, sen vähemmän on todettu ilmenevän työperäistä stressiä. Työvuorosuunnitelmien luotettavuus lisää työtyytyväisyyttä sekä tiimihenkeä. Työtyytyväisyyttä lisää myös työntekijöiden mahdollisuus vaihtaa työvuoroja keskenään. Samalla työntekijän sitoutuminen organisaatioon vahvistuu. Työntekijän sitoutuessa organisaatioon sairauslomat ja rekryointitarve vähenee, jolloin perehdytykseen käytettävät resurssit voidaan kohdentaa järkevämmiin.

Kun työvuoroluetteloa joudutaan muuttamaan toiminnallisista syistä, muutoksen tulee ensisijaisesti perustua työntekijän vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoisuus lisääntyy, jos muutoksesta saa kannustavan korvauksen. Kutsuraha-, tuplavuoro- ja työvuoroluettelon muutuskorvauksista on useassa työpaikassa tehty paikallisia sopimuksia.

Työvuorojen vakaudesta huolehtiminen kannattaa. Työaikajärjestelyillä on mahdollista luoda vetovoimainen organisaatio.

Vanhempien pitkät ja epäsäännölliset työajat heikentävät perheen hyvinvointia, Kauppinen K, 2008  
<http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/E98F9EF2-FA9D-4FFF-83F0-4D240E23EBAF/0/152008Kauppinen.doc>

Sairaanhoitajien työn tarjontapäätökset, Kankaanranta, T ym. 2008,  
<http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/tyopaperit/T4-2008-VERKKO.pdf> s. 69–71