

Työterveyslaitos

Voiko työstä sairastua?

 Fyysisten tekijöiden arviointi
perustyöpaikkaselvityksessä

LAATUVINKKI, TYÖTERVEYSHUOLLON LAATUVERKOSTO



Perusteltu arvio työpaikan fysikaalisten tekijöiden terveydellisestä ja työkykymerkityksestä edellyttää suunnittelua

Työterveyslaitos



ENNEN TYÖPAIKKAKÄYNTIÄ

1. Perehdy toimialatietoon

- Onko kyseessä työpaikka, joka on toimialaltaan fyysisesti kuormittava?

2. Hyödynnä työpaikalta saatava tieto ja työterveys-huoltoon kertynyt tieto havainnoinnin suunnittelussa

- ✓ riskien arviointi
- ✓ mahdollisten kyselyiden tulokset
- ✓ tiedot työpaikan sairauspoissaoloista ja niiden määrän kehityksestä esim. viimeisen kolmen vuoden ajalta.

3. Resursoi työpaikkakäynti saamiesi tietojen perusteella työpaikkaa parhaiten palvelevaksi

- Jokainen työpaikkakäynti tulee resursoida ja suunnitella siten, että työn fyysiset tekijät voidaan luotettavasti arvioida.
- Työpaikoilla, joilla on esitietojen mukaan erityisesti tuki- ja liikuntaelinperäisiä sairauspoissaoloja, fyysisesti keskiraskasta tai raskasta työtä, toistotyötä, ja/tai raskaitten taakkojen käsittelyä, on työfysioterapeutin mukanaolo työpaikkakäynnillä tarpeen.



TYÖPAIKKAKÄYNNILLÄ

1. Tee fyysisiin kuormitustekijöihin liittyvät havainnot systemaattisesti havainnoiden ja menetelmiä käyttäen

- Menetelminä merkiksi TIKKA, Toisto-Repe, NIOSH:n nostokaava.

2. Huomioi työasennot ja työliikkeet, nostaminen, kantaminen ja siirtäminen, yläraajojen toistotyö, näiden yhteisvaikutus sekä ympäristötekijöiden ja suojainten vaikutus

- Kiinnitä huomiota, esiintyykö:
 - staattisia työasentoja, runsaasti selän kumaria ja kiertyneitä asentoja tai keskiasennosta poikkeavia asentoja
 - yläraajojen pitkää kannattelua sivulle tai ylös, toistoa, voimankäyttöä
 - käsin nostamista tai taakkoja, esim. yli 25 kg tai suuria määriä ja/tai kevyempiä taakkoja
 - Onko nostotyövälineitä ja käytetäänkö niitä?
 - Minkälaisia työtä tukevia fyysisiä tekijöitä työpaikalla on?
- Havainnoi työtä siten, että kyseistä työtä tekevän henkilön ominaisuudet (erityisen hyvä tai huono toimintakyky) eivät vaikuta siihen.
- Selvitä, kuinka kauan ja kuinka usein työtä tehdään.



TYÖPAIKKAKÄYNNIN JÄLKEEN

1. Tee ensin altistumisen arviointi ja sitten terveydellisen merkityksen arviointi

- ✓ Ota työpaikkaselvitysraportissa kantaa siihen, mikä on kunkin fyysisen tekijän (työasennot ja työliikkeet, nostaminen, kantaminen ja siirtäminen sekä yläraajojen toistotyö) merkitys terveydelle ja työkyvylle kyseisellä työpaikalla.
- ✓ Käytä arviointiin esimerkiksi luokitusta: **merkityksetön-vähäinen-kohtalainen-merkittävä-sietämätön.**
- ✓ Kuvaa, millaisia terveyshaittoja kyseinen tekijä voi tällä työpaikalla aiheuttaa (suhteuta kuormituksen kestoon, voimakkuuteen ja tiheyteen). Kun tekijälle kuormittuminen on vähäistä, ei kuvausta terveyshaitoista tarvita.
- ✓ Jos merkitys terveydelle on vähintään kohtalainen, kirjaa toimenpidesuositus, jonka perusteluna on säädös, ohje tai suositus. Kirjaa lähde.

MUISTA, ETTÄ FYYSISET KUORMITUSTEKIJÄT EIVÄT OLE LÄHTÖKOHTAISESTI HAITALLISIA