

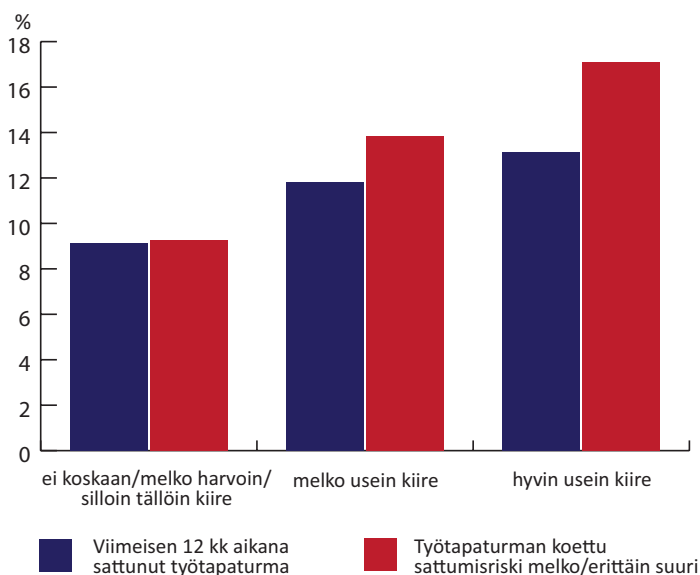
**K**iire ja kireä työtahti ovat tyypillisiä työelämässä koettuja ongelmia. Kiire voi johtua ulkoisista tekijöistä, kuten esimerkiksi tuotantolaitoksissa asiakkaiden asettamista tiukoista aikatauluista. Se voi johtua myös sisäisistä tekijöistä, kuten vaikka sairaaloissa alhaisesta henkilöstömäärästä suhteessa potilaiden määrään.

Merkittävä osa työtapaturmista sattuu kiireessä. Kiireen lisääntyessä työtapaturmariski kasvaa (kuva 1). Kiireen kokeminen vaihtelee työntekijöiden välillä. Lähes puolet työntekijöistä kokee joutuvansa kiirehtimään saadakseen työnsä tehtyä.

Suomessa sattuu vuosittain noin 130 000 työtapaturmaa. Noin kuudesosa niistä sattuu työmatkalla. Tyypillisiä työtapaturmia ovat kaatumiset, liukastumiset ja putoamiset. Puolet työtapaturmista aiheuttaa alle neljän päivän sairauspoissaolon, joka kymmenes yli kuukauden mittaisen työkyvyttömyyden.

### Kiire lisää stressiä

Kiire, kireä työtahti ja suuri työmäärä ovat yleisiä stressiä lisääviä tekijöitä työssä. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat eivät riitä. Stressi voi ilmetä esimerkiksi siten, että työntekijä tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi tai hermostuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.



Kuva 1. Kiirehtiminen työssä ja tapaturmat.

### Esimerkkejä kiiretapaturmista:



"Juoksi kiireessä bussille ja nyrjäytti nilkkansa."

"Nosti kiireessä painavaa laatikkoa ja loukkasi selkensä."

### Mitkä tekijät työssä aiheuttavat kiirettä?

Kiireen kokemisen taustalla voi olla monia psykososiaalisia työolotekijöitä, mm.

- töiden jättäminen viime tippaan
- työn huono organisointi (esim. epätasapuolinen työnjako)
- paljon muutoksia työssä
- asiakkaasta johtuva tiukka työtahti
- tiukat aikataulut
- suuri tai vaihteleva työmäärä
- työssä on paljon keskeytyksiä
- työntekijöitä on liian vähän.

### Työtapaturmiin vaikuttavat psykososiaaliset tekijät

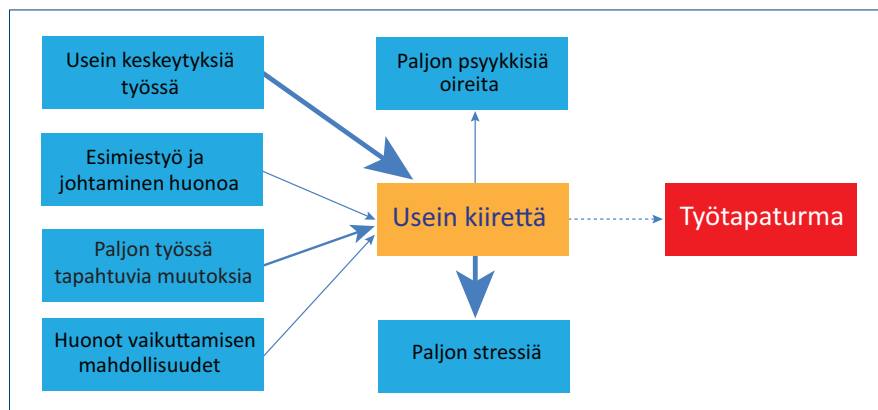
Työhön liittyvät psykososiaaliset tekijät ovat yhteydessä kiireeseen (kuva 2 seuraavalla sivulla). Merkittävin tekijä ovat toistuvat keskeytykset työtehtävän aikana. Kiire puolestaan lisää psyykkisiä oireita ja stressiä. Se aiheuttaa pahimmillaan työtapaturman.



## Tietokortti 25 • Kiireen hallinta parantaa työturvallisuutta

Työtapaturmat ovat yhteydessä koettuun työtapaturmariskiin. Työntekijän kokemata tapaturmariski kasvaa, jos työn tavoitteet ovat pelkästään esimiehen määrittelemät. Työssä tapahtuvat jatkuvat muutokset lisäävät työntekijän kokemaa kiirettä ja sitä kautta työtapaturmariskiä.

Kiirettä työssä lisää heikko esimiestyö ja johtaminen, joka voi ilmetä esimerkiksi vähäisenä esimieheltä saatuna palautteena. Huonot vaikutusmahdollisuudet työhön, työmäärään ja -aikaan lisäävät työtapaturmariskiä. Myöskin vähäiset mahdollisuudet vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin lisäävät mahdollisuutta joutua tapaturmiin.



Kuva 2. Kiirettä ja työtapaturmia selittäviä tekijöitä

### Mitä työpaikalla voidaan tehdä kiireen ja työtapaturmien ehkäisemiseksi?

#### Häiriötön työ

- Varatkaa työpaikalle riittävästi tilaa keskittymistä vaativille työtehtäville.
- Sopikaa, että voitte tarvittaessa sanoa myös ei jollekin työlle, kun on kiire tai kun tarvitsette keskittymisrauhaa.
- Asettakaa työt tärkeysjärjestykseen, jolloin vähemmän tärkeät voivat jäädä myöhempään.
- Suunnittele työpäivääsi yhtäjaksoinen aika, jonka varaat keskittymistä vaativaan työtehtävään.

#### Töiden organisointi

- Lisätkää mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työmäärään ja -aikoihin.
- Käyttäkää aikaa myös uusien ideoiden kehittelyyn.
- Sopikaa työnjaosta niin, ettei kenellekään tule liian suurta työkuormaa.

#### Johtaminen ja esimiestyö

- Kehittäkää keinoja, joilla voitte näkyvästi osoittaa kiinnostusta henkilöstön terveyteen ja hyvinvointiin.
- Määritellä yhteistyössä työntekijän kanssa hänen työnsä tavoitteet ja aikataulut.
- Antakaa palautetta henkilöstölle, miten he ovat onnistuneet työssään.
- Antakaa henkilöstön vaikuttaa mahdollisuuksien mukaan itseään koskeviin asioihin työpaikalla.
- Kohdelkaa kaikkia työntekijöitä tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti.

#### Muutosten hallinta työpaikalla

- Tiedottakaa avoimesti työpaikan muutoksista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.
- Käyttäkää työpaikan virallisia tiedotuskanavia muutoksista viestimiseen.
- Perehdyttäkää ja opastakaa henkilöstöä, mikäli heidän työtehtävänsä muuttuvat.

### Lisätietoa

Työtapaturmat. Tilastojulkaisu. Tapaturmavakuutuslaitosten liitto. <http://www.tvl.fi/fi/Tilastot/>

Työ ja Terveys Suomessa. Työterveyslaitos 2012. [www.ttl.fi/tyojaterveys](http://www.ttl.fi/tyojaterveys)

Työsuojeluhallinto. [www.tyosuojelu.fi](http://www.tyosuojelu.fi)

Järnefelt N, Lehto A-M. Työhulluja vai hulluja töitä. Tilastokeskus, Helsinki 2002.

Vartia M, Kandolin I, Toivanen M, Bergbom B, Väänänen A, Pahkin K, Vesala H, Haapanen A, Viluksela M. Psykososiaaliset tekijät suomalaisessa työyhteisössä. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:14. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5065240&name=DLFE-20230.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-20230.pdf)

[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

  
SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ