

ELÄINLÄÄKÄRIN työterveys

Kari Reijula

Barbara Bergbom

Marja-Liisa Lindbohm

Helena Taskinen



Työterveyslaitos

ELÄINLÄÄKÄRIN TYÖTERVEYS

Kari Reijula

Barbara Bergbom

Marja-Liisa Lindbohm

Helena Taskinen

Työterveyslaitos
PL 40
00032 TYÖTERVEYSLAITOS
www.ttl.fi

2., uudistettu painos

TOIMITUS: Satu Lehtinen
ULKOASU JA TAITTO: Laura Ylikahri
PIIRROKSET JA KUVAT: Laura Ylikahri

© Työterveyslaitos ja kirjoittajat 2018

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain
(404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen)
mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa.

ISBN 978-952-261-753-8 (pdf)

Helsinki 2018

ELÄINLÄÄKÄRIN TYÖTERVEYS



Lukijalle

Suomessa on yli 2 700 eläinlääkäriä, jotka tekevät koulutustaan vastaavaa työtä hyvin erilaisissa tehtävissä. Eläinlääkärin työhön voi kuulua muun muassa pienten ja suurten eläinten tutkimista ja hoitoa, laboratoriotyötä, hallinnollisia tehtäviä, opetus- ja tutkimustyötä, tarkastustehtäviä sekä eläinsuojelu- ja terveystarkastusta.

Eläinlääkärikunta on viime vuosikymmenten aikana muuttunut: naisten osuus on lisääntynyt merkittävästi, kun taas praktiikkaa tekevien kunnalliseläinlääkäreiden määrä on vähentynyt. EU-lainsäädäntö on tuonut uusia ja vaikeita haasteita eläinlääkäreille: valvontatehtävien määrä on lisääntynyt, ja maatalouden voimakas muutos on heijastunut myös eläinlääkäreiden työhön.

Eläinlääkäreiden monipuolinen työnkuva luo haasteita työterveyshuolosta vastaaville, sillä työhön liittyvät terveysvaarat ja kuormittuminen vaihtelevat eri työtehtävissä paljon. Työterveyshuollolle ei aikaisemmin ole ollut tarjolla ohjetta, joka esittelisi kattavasti eläinlääkäreiden työoloja ja työterveyttä.

Suomen Eläinlääkäriliitto ja Työterveyslaitos ovat koonneet yhdessä tämän oppaan. Merkittävä osa oppaan tiedoista pohjautuu vuonna 2000 tehtyyn eläinlääkäreiden työoloja ja terveyttä koskevaan kyselytutkimukseen. Kyselyn toteuttivat Suomen Eläinlääkäriliitto ja Työterveys-

laitos ja se lähetettiin kaikille alle 65-vuotiaille kotimaassa työssä ole-
ville eläinlääkäreille. Oppaan lukujen loppuun on vielä koottu kirjoja,
www-osoitteita ja yhteystietoja, joista lukija voi hakea lisää tietoa.

Tähän 2018 vain verkossa julkaistuun toiseen, uudistettuun painok-
seen on päivitetty kokonaan luvut *Eläinlääkäreiden työkenttä on laaja ja
Raskaana työssä*. Lisäksi päivityksiä on tehty *Lukijalle*-lukuun sekä si-
vuille 21, 22, 58, 80 ja 81.

Opas on tarkoitettu työterveyshuollon asiantuntijoille, jotka suunnitte-
levat ja toteuttavat eläinlääkäreiden työterveyshuoltoa. Opas ei kerro
työterveyshuollon perusteista, vaan täydentää perusoppaita yhdeltä toi-
mialalta. Kirja soveltuu myös yrittäjäeläinlääkäreille sekä eläinlääkärei-
den työnantajille, jotka laativat työsuojelun toimintaohjelmia. Eläinlää-
käreitä opas auttaa pohtimaan oikeita työtapoja, joilla voi ennaltaehkäistä
työperäisiä sairauksia ja tapaturmia.

Kiitämme Suomen Eläinlääkäriliittoa ja erityisesti eläinlääkäreitä Meeri
Rinta-Jouppia ja Marjut Hämäläistä merkittävästä panoksesta kirjan
kirjoittamisessa. Kiitokset myös tutkimusprofessori Mikko Härmälle
Päivystys ja hyvinvointi -osuuden kirjoittamisesta. Sosiaali- ja terveys-
ministeriö on tukenut taloudellisesti oppaan valmistumista.

KARI REIJULA

professori, Työterveyslaitos



S

Sisällys

Eläinlääkäreiden työkenttä on laaja	9
Työn terveyshaitat vaihtelevat tehtävän mukaan	13
<i>Praktiikkatyön terveyshaitat</i>	<i>13</i>
<i>Opetus- ja tutkimustyön terveyshaitat</i>	<i>20</i>
<i>Valvonta- ja hallintotyön terveyshaitat</i>	<i>21</i>
<i>Laboratoriossa työskentely</i>	<i>22</i>
Eläinlääkäreiden terveys	26
Fyysinen terveys	27
Työssä jaksaminen ja henkinen hyvinvointi	30
<i>Stressi ja työuupumus</i>	<i>30</i>
<i>Eläinlääkärin työn psykososiaaliset kuormitustekijät</i>	<i>34</i>
<i>Henkisten kuormitustekijöiden arviointi</i>	<i>39</i>

Hyvä työterveyshuolto	45
<i>Työpaikkaselvitys</i>	<i>46</i>
<i>Terveystarkastukset</i>	<i>48</i>
<i>Sairausvastaanotto</i>	<i>51</i>
<i>Eläimistä ihmisiin tarttuvat taudit</i>	<i>53</i>
<i>Raskaana työssä</i>	<i>59</i>
<i>Ikä ja työkyky</i>	<i>71</i>
Työsuojelu työpaikalla	77
<i>Työsuojelun toimintaohjelma</i>	<i>78</i>
<i>Fyysinen väkivalta ja sen uhka työssä</i>	<i>80</i>
<i>Kirjoittajat</i>	<i>88</i>
<i>Lähteet</i>	<i>90</i>



Eläinlääkäreiden työkenttä on laaja

Suomessa on 2 700 eläinlääkäriä.
Nuoremman ikäpolven eläinlääkäreistä valtaosa on naisia.

Eläinlääkäreiden työkenttä on laaja

Eläinlääkärit huolehtivat eläinten terveyden- ja sairauzehoidosta, eläinsuojelusta ja tarttuvien eläintautien vastustamistyöstä. Euroopan unionin lainsäädäntö on lisännyt huomattavasti valvonta- ja tarkastustyötä. Eläinlääkärit vastaavat muun muassa elintarvikevalvontaan, hygieniaan ja ihmisen elinympäristön terveellisyyden valvontaan liittyvistä tehtävistä. Yleisimpiä tehtäviä ovat potilastyö, hallinnolliset tehtävät, suunnittelu ja esimiestyö, valvonta, laboratoriotyö sekä opetus.

Suomen noin 2 700 eläinlääkäristä naisia on reilut 2 000 ja miehiä vähän alle 700. Naisten osuus ammattikunnasta on kasvanut voimakkaasti jo vuosikymmenien ajan. Vanhimmassa ikäpolvessa valtaosa eläinlääkäreistä on edelleen miehiä, mutta alle 35-vuotiaista lähes 90 prosenttia on naisia.

TOIMITYYPPI	TOIMIALA	NAISIA	MIEHIÄ	YHT.
Virkamies	Valtio	90	9	99
Tutkija	Valtio	3		3
Tarkastuseläinlääkäri	Valtio	43	11	54
Rajaeläinlääkäri	Valtio	3		3
Puolustusvoimat	Valtio	6	2	8
Muu valtionhallinto	Valtio	7		7
Läänineläinlääkäri	Valtio	38	13	51
Muu	Kunta	6		6
Eläinlääkäri, praktikko	Kunta	36	6	42
Eläinlääkäri, hygieenikko	Kunta	11		11
Eläinlääkäri, valvontaeläinlääkäri	Kunta	33	3	36
Ympäristöterveydenhuollon johtaja	Kunta	5		5
Eläinlääkäri, muu	Kunta	293	109	402
Yksityisen palveluksessa olevat	Yksityinen	235	29	264
Yksityinen ammatinharjoittaja	Yksityinen	238	95	333
Teollisuus ja yhteisöt	Yksityinen	38	17	55
Yliopisto	Yksityinen	58	16	74
Muu		8	8	16
Ulkomailla		39	8	47
Eläkkeellä		88	199	287
Mm. sijaisuuksia tekevät		749	155	904
	YHTEENSÄ	2 027	680	2 707*

*Suomessa on 2 633 eläinlääkäriä. Osalla eläinlääkäreistä on useampi toimi.

Lähde: Elintarviketurvallisuusvirasto, Evira 2017

Kokonaistyöajat ovat eläinlääkäreillä muuta väestöä pidemmät. Ilman *pitkä työaika* päivystyksiäkin naiset tekevät 42 ja miehet 44 tuntista työviikkoa. Pisintä työaikaa tekevät eläinlääkärit, jotka toimivat usealla paikkakunnalla, ovat erikoistuneita, toimivat hevospraktikkoina, yliopiston professoreina tai tutkijoina. Työsidonnaisuus on poikkeuksellisen korkea kunnalliseläinlääkäreillä, joilla on päivystysvelvollisuus. Kliinistä päivystystä tekee joka kolmas eläinlääkäri.



SUOMEN ELÄINLÄÄKÄRILIITTO www.sell.fi



Työn terveyshaitat vaihtelevat tehtävän mukaan

Praktiikkatyön terveyshaitat

Päivystys ja hyvinvointi

Opetus- ja tutkimustyön terveyshaitat

Valvonta- ja hallintotyön terveyshaitat

Laboratoriossa työskentely

Työn terveyshaitat vaihtelevat tehtävän mukaan

Praktiikkatyön terveyshaitat

Praktikkoeläinlääkäreiden työ jaetaan pien- ja suurelänpraktiikkaan. Pienelänpraktiikkaa tehdään yleensä vastaanotoilla tai klinikoilla. Työ on monipuolista sisätaudeista kirurgiaan ja rokotuksista eläinten lopeuksiin. Suurelänpraktiikkaa tehdään pääosin tuotantoeläinten parissa kentällä, vain hevospraktiikkaa tehdään erikoistuneilla klinikoilla. Tyypillinen työympäristö on karjasuoja, jossa eläinlääkäri huolehtii kaikista työvaiheista alusta loppuun: tekee tutkimukset, määrittelee taudin, ottaa näytteet, suorittaa hoitotoimet, leikkaa tarvittaessa sekä tarkistaa tuotanto-olosuhteet.

Praktikkoeläinlääkärit ovat kunnalliseläinlääkäreitä, yrittäjiä, ammattiharjoittajia tai toisen palveluksessa olevia. Eläinlääkäriin työyhteisö on yleensä pieni: samalla työpaikalla työskentelee alle kymmenen ihmistä.

fyysiset kuormitustekijät Eläinlääkäriin työssä on useita fyysisesti raskaita ja ennen kaikkea tuki- ja liikuntaelimestöä kuormittavia työvaiheita. Eläinlääkäreistä selkäsairautta potee noin 40 % ja yläraajan rasitusvammoja joka neljäs. Tämä korostaa työn fyysisen kuormituksen arvioinnin tärkeyttä. Eläinlääkäriin työhön on voitava soveltaa samoja ergonomian ja työfysioterapian keinoja, joita on käytetty vuosikymmenet muissa ruumiillisesti raskaissa työtehtävissä.

työmatka-ajo Iso osa eläinlääkäriin työstä hyötyeläin- ja sekapraktiikassa kuluu työmatka-ajossa. Autossa istuminen kuormittaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja erityisesti alaselkää. Eläinlääkäreillä onkin kohonnut riski ammatti-autoilijoiden tyypillisiin työperäisiin oireisiin ja sairauksiin, kuten alaselän kipuun, välilevyn rappeumavaivoihin ja niskahartiaseudun jännitysoireiluun. Riittävän usein toistuvat tauot sekä tukirangan ja raajojen venyttely voivat pienentää riskiä.

Työmatka-ajoon liittyy vaaratilanteita erityisesti päivystysvuorossa. Kiire, väsymys, pimeä ja vaikeakulkuinen tie sekä keliolosuhteet lisäävät tapaturmariskiä. Ennakoiva ajo-opetus, hyväkuntoinen ajokalusto ja riittävän väljä aikataulu puolestaan vähentävät sitä.

Eläinlääkäriin kilometrit

- ▶ Eläinlääkäri ajaa työssään vuosittain keskimäärin 21 000 kilometriä.
- ▶ Kunnaneläinlääkäreille kertyy vuodessa hieman alle 32 000 kilometriä. Yhtenäiseksi työajaksi muutettuna kunnaneläinlääkäri istuu autossa 60 työpäivää vuodesta.

Maaseudulla karjasuojan sisäilman laatu voi olla merkittävä terveyshaitta. Eläinten hilse, karvat ja virtsa sekä heinän, rehun ja homeen pöly kulkeutuvat hengitykseen. Allergeeninen pöly voi aiheuttaa eläinlääkärille työperäisen sairauden, esimerkiksi ammattiastman tai -ihotaudin, joka rajoittaa työkykyä. Lähes joka kolmannella eläinlääkärillä on ollut aikaisemmin tai on parhaillaan allerginen nuha.

altisteet

Työpaikan sisäilman haitallisille kaasuille altistuu joka kolmas eläinlääkäri. Altistuminen anestesiakaasuille tulee ottaa huomioon nukutukseen käytettävien lääkeaineiden valinnassa, ilmanvaihtoa työtiloihin suunniteltaessa ja altistumisen määrää minimoitaessa. Hengityssuojaimien oikea ja tarkoituksenmukainen käyttö sekä työtehtävissä tapahtuvan altistumisen ehkäiseminen kuuluvat eläinlääkärin työsuojelun kehittämiseen. Vastaanotolla altistumista voi vähentää esimerkiksi kohdepoistoilla.

anestesiakaasut

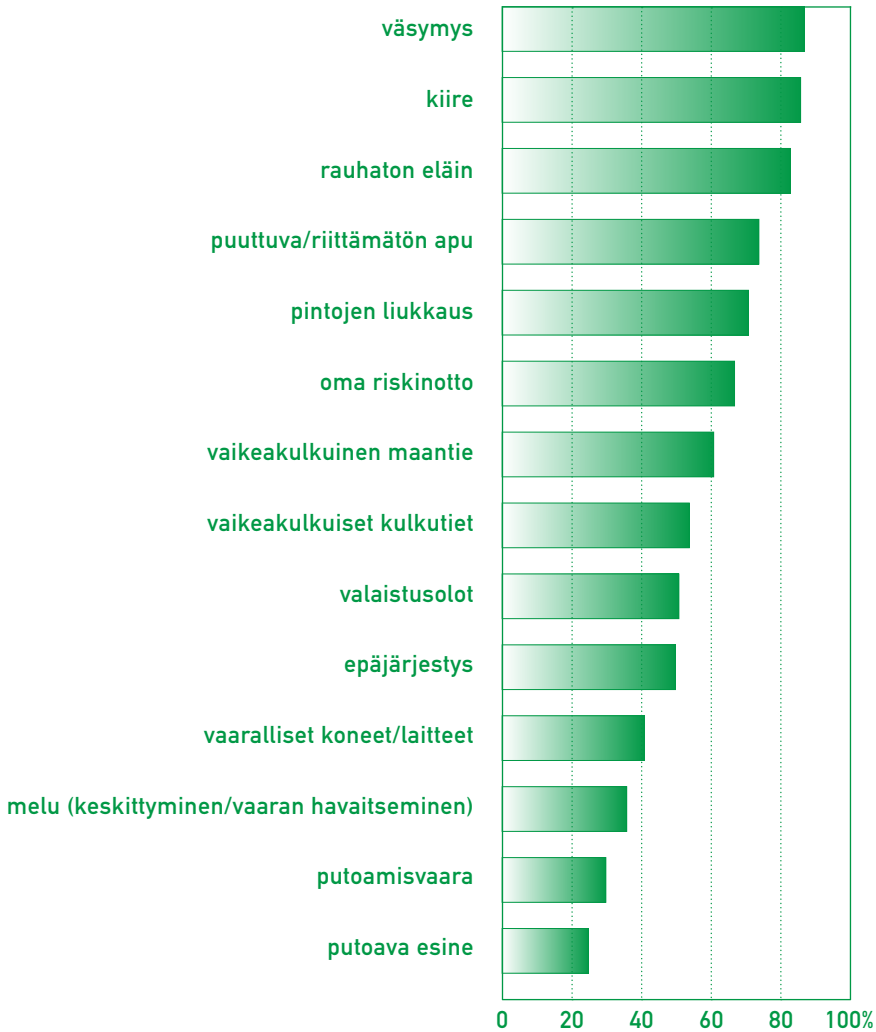
Röntgensäteille altistuu kolmasosa eläinlääkäreistä. Altistumisen minimoimiseksi on erityisen tärkeää opetella kuvantamisen oikeat työtavat ja hankkia asianmukaisesti rakennetut työtilat.

röntgensäteet

Arvaamaton tilanne potilasta hoidettaessa, hankalat työasennot ja -tilat, fyysisesti raskaat työvaiheet, keliolosuhteet eläinten luokse mentäessä ja työmatkojen liikenneturvallisuus sekä valvominen nostavat eläinlääkärin tapaturmariskiä merkittävästi muihin ammatteihin verrattuna.

tapaturmavaarat

YLEISIMMÄT TYÖTAPATURMAN AIHEUTTAJAT



Lähde: Eläinlääkäreiden työolot ja terveys -kyselytutkimus 2000

Tapaturmien ennaltaehkäisy edellyttää eläinlääkärin osallistumista tapaturmien ehkäisyyn suunnitteluun. Ongelmien määrittäminen, ohjeiden laadinta, eläinlääkärin kouluttaminen ja työterveyshuollon perehdyttäminen riskeihin ovat keinoja, joilla tilannetta voidaan parantaa.

Tapaturmat vuonna 2000

- ▶ Vuonna 2000 sattui työtapaturma joka kolmannelle eläinlääkärille.
- ▶ Työtapaturma sattuu yleisimmin kunnalliseläinlääkärille, sekapraktikolle ja sijaisena toimivalle eläinlääkärille.

Päivystys ja hyvinvointi

MIKKO HÄRMÄ

Kliininen päivystys liittyy olennaisesti praktiikkaan ja sitä tekee joka kolmas eläinlääkäri. Suomessa päivystää samanaikaisesti noin sata kunnallista päivystyspistettä. Eläinlääkäreiden päivystysvelvollisuus vaihtelee joka toisesta arki-illasta ja viikonlopusta joka seitsemänteen. Suurin osa eläinlääkäreistä päivystää joka neljännen arki-illan ja viikonlopun. Päivystykseen kuluu eläinlääkäreillä keskimäärin 100 tuntia kuukaudessa, enimmillään jopa 300. Varallaoloa kotona on noin kolmanneksella ja siihen kuluu keskimäärin 130 tuntia kuukaudessa.

*terveys-
vaikutukset* Päivystystyön vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu paljon lääkäreillä, jotka tekevät eläinlääkäreihin rinnastettavaa etu- tai takapäivystystä. Sekä vuoro- että päivystystyö aiheuttavat uni- ja/tai valvetilan häiriöitä, työtapaturmia ja onnettomuuksia. Pitkäaikaiseen vuorotyöhön voi liittyä ruoansulatuselimistön häiriöitä ja kohonnut sepelvaltimotaudin riski. Päivystys häiritsee myös työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista.

Häiriöt uni-valverytmissä johtuvat ihmisen säännöllisestä vuorokausirytmistä, johon kuuluu vireyden ja suorituskyvyn lisäksi unen pituuden sekä nukahtamis- ja heräämistaipumuksen vuorokautinen vaihtelu. Vireyteen vaikuttaa paitsi vuorokaudenaika, myös hereillä vietetty aika. Jos on aamulla herännyt klo 07, eikä nuku ennen seuraavan yön päivystystä, on suorituskyky heikentynyt klo 03 yöllä saman verran kuin 0,5 promillen humalassa. Mikäli valvomista jatketaan aamuun, suorituskyvyn heikkeneminen vastaa noin promillen humalaa. Päivystävillä lääkäreillä on kohonnut liikenneonnettomuusriski yöllä ja aamulla yöpäivystyksen jälkeen.

*suorituskyky
heikkenee* Suorituskyky työssä heikkenee päivystyksen aikana. Työtapaturmia sattuu yövuorossa noin 30 % enemmän kuin päivällä. Eniten univaje vaikuttaa monimutkaiseen suorituskykyyn, kuten loogiseen päättelykykyyn, palautejärjestelmien ylläpitoon ja kielellisiin sekä matemaattisiin kykyihin.

Takapäivystys häiritsee myös unen laatua, vaikka hälytyksiä tai puhe-

linsoittoja ei tulisikaan. Ihminen nukkuu alitajuisesti normaalia kevyemmin puhelinsoittoa odottaessaan.

Päivystyksen haittoja voidaan ennaltaehkäistä kohtuullisilla päivystysjärjestelyillä. Mikäli yöpäivystys estää kokonaan nukkumisen, tulisi päivystysaika rajoittaa yhteen vuorokauteen kerrallaan. Univajeen riskejä voidaan vähentää myös nokosilla. Olennaista olisi, että voisi nukkua iltapäivällä edes vähän aikaa (10–30 minuuttia) ennen yöpäivystyksen alkua. Myös yövuorojen aikaisilla nokosilla on merkittävä vaikutus suorituskyvyn paranemiseen yövuoron lopussa. *ennaltaehkäisy*

Kaikille päivystykset eivät sovi, koska yksilölliset erot univajeen kestämässä ovat suuret. Työterveyshuoltolain mukaan kaikille yötyötä tekeville tulee tehdä säännöllisiä terveystarkastuksia. Yötyötä tekevien työterveyshuollon tulisi parhaimmassa tapauksessa sisältää yötyöhön liittyvien sairauksien ja ongelmien ennaltaehkäisy, tunnistamisen ja hoidon.



HÄRMÄ M (TOIM.): Toimivat ja terveet työajat. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Työministeriö, Helsinki 2000.

HÄRMÄ M, SALLINEN M: Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos, Helsinki 2004.

MERETOJA O, HÄRMÄ M: Päivystyksen yhteydet lääkärien terveyteen ja työssä suoriutumiseen. Suomen lääkärilehti 2002:16 (1791–1794).

Opetus- ja tutkimustyön terveyshaitat

Eläinlääkäreiden tekemä opetustyö jakautuu teoreettiseen ja kliiniseen opetukseen. Työympäristö vaihtelee luokasta navettaan. Tutkijaeläinlääkärit työskentelevät yrityksissä, Eläinlääkintä- ja elintarviketutkimuslaitoksessa ja Eläinlääketieteellisessä tiedekunnassa. He ovat erikoistuneet esimerkiksi sairauksiin, bakteriologiaan tai patologiaan sekä ympäristön tai elintarvikkeiden terveellisyyteen.

teoriaopetus Teoreettisessa opetuksessa toimivien eläinlääkäreiden työn terveyshaitat ovat samat kuin muillakin opetuslalla toimivilla. Terveyshaitat liittyvät työaikoihin, opetustilojen sisäilman laatuun, seisomatyön ergonomiaan sekä istumatyössä päätetyön ja istumisen ergonomiaan.

pitkät työviikot Opetus- ja tutkimustyössä olevat eläinlääkärit tekevät praktikkoeläinlääkäreiden ohella pisimpiä työviikkoja. Pitkät työpäivät eivät sinänsä ole uhka terveydelle, mikäli työ koetaan mielekkääksi, työssä on huomioitu fyysinen kuormittavuus sekä ergonomia ja työn oheen mahtuu riittävästi aikaa työn ulkopuoliselle elämälle, liikunnalle ja unelle.

ergonomia Opetustyötä tekevien eläinlääkäreiden tulee huolehtia oman työpisteensä ergonomiasta: asianmukaisella työtuolilla, pöytätasolla sekä sijoittamalla atk-laitteet oikein ennaltaehkäistään tukirankaan kohdistuva virheellinen kuormitus. Työterveyshuollon työfysioterapeutti pystyy avustamaan hyvän työpisteen rakentamisessa.

Tutkimustyössä toimiva eläinlääkäri toimii usein laboratoriossa, jossa työympäristön vaaratekijät riippuvat tutkimusprojektin luonteesta.

➤ **Laboratoriossa työskentely s. 23**

Kliiniseen opetustyöhön kuuluvat potilastapausten tutkimisen ohjaaminen, hoitotoimenpiteiden esittely sekä leikkaussali- ja obduktiotoiminnan opetus. Osa opetuksesta tapahtuu eläinlääkäriin praktiikkaan tutustumalla ja pieneläinklinikoilla harjoitustöissä. Tällöin opetushenkilöstö kohtaa ne työympäristön vaaratekijät, joihin käytännön praktiikkaa tekevä eläinlääkärikin joutuu.

*kliinisen opetuksen
työn terveyshaitat*

➤ **Praktiikkatyön terveyshaitat s. 13**

Valvonta- ja hallintotyön terveyshaitat

Kunnalliset hygieenikkoeläinlääkärit toimivat usein ympäristöterveydenhuollon esimies- ja johtotehtävissä, jolloin työhön kuuluu runsaasti toimistotyötä. Hygieenikkoeläinlääkärit tekevät myös kenttätöitä, johon kuuluu muun muassa elintarvikelain mukainen laitosvalvonta, terveydensuojelulain mukainen valvonta ja eläinsuojeluvalvonta. Eläinsuojeluvalvontaan liittyy väkivallan uhka. Hygieenikkoeläinlääkäriin tehtäviin voi kuulua myös kunnallinen lihantarkastus. Pienteurastamoissa työ voi sisältää kylmässä työskentelyä. Kylmä kuormittaa tuki- ja liikuntaelimistöä. Käsiteltäessä ruhoja ja elimiä tarkkuutta vaativiin tehtäviin sisältyy tapaturmariski.

*kunnalliset
hygieenikko-
eläinlääkärit*

*valvonta-
eläinlääkärit* Valvontaeläinlääkärit tekevät eläinten hyvinvoinnin tarkastuksia ihmisten kodeissa ja tuotantoeläintiloilla. Työhön kuuluvat mm. eläinsuojelutarkastukset, ilmoituksenvaraisen toiminnan tarkastukset, luvanvaraisen toiminnan tarkastukset, navettatarkastukset ja alkutuotantotilojen tarkastukset. Työ pohjautuu lainsäädäntöön, mm. eläinsuojelulakiin. Valvontaeläinlääkärit tekevät usein viranomaisyhteistyötä etenkin poliisin kanssa. Eläinsuojeluvalvontaan liittyy väkivallan uhka. Lisäksi valvontaeläinlääkäriin työssä pitää huomioida zoonoosit. Työssä voi olla myös paljon autolla ajoa.

*valtion tarkastus-
eläinlääkärit* Tarkastuseläinlääkärit toimivat elintarviketeollisuudessa lihantarkastus- ja valvontatehtävissä. He vastaavat myös toimipaikkansa eläinsuojeluvalvonnasta. Työ sisältää kylmässä työskentelyä, mikä kuormittaa tuki- ja liikuntaelimistöä. Suurissa yksiköissä työ on liukuhihnatyötä. Pakko- ja tahtisuus ja toistuvat liikeradat tarkkuutta vaativissa tehtävissä, kuten veitsen käytössä, lisäävät tapaturmariskiä. Elävien eläinten tarkastukseen liittyy usein kiipeilyä karsina-aitojen yli. Teuraseläimet ovat myös hermostuneita. Teuraseläimiin liittyvät mahdolliset zoonoosit tulee huomioida terveystyöskentelyssä.

Eläimistä ihmisiin tarttuvat taudit s. 53

*alue- ja keskus-
hallinnossa
työskentelevät* Hallinnolliset tehtävät ovat pääsääntöisesti toimistotyötä tietokoneen äärellä. Läänineläinlääkärit tekevät myös eläinsuojelu- ja laitostarkastuksia, joihin voi liittyä runsaasti autolla ajoa. Myös keskushallinnon viranhaltijat suorittavat laitostarkastuksia eri puolilla maata. Erityisesti eläinsuojelutarkastuksiin voi liittyä fyysisen väkivallan uhka sekä tapaturmariski.

Laboratoriossa työskentely

Useiden eläinlääkäreiden tehtäviin kuuluu työskentelyä laboratoriossa. Yleensä mikrobiologista diagnostiikkaa tekevillä laboratorioilla on laatujärjestelmä, joka sisältää muun muassa kuvaukset oikeista työmenetelmistä ja vastuun jakautumisesta. Kuvausten avulla työhön liittyvät riskit ovat usein tunnistettavissa.

Huomattava osa eläinlääkäreistä työskentelee kuitenkin ilman laatujärjestelmiä, jolloin työergonomia ja työturvallisuus jäävät vähemmälle huomiolle. Laboratoriotyön työturvallisuudesta on laadittu perusteellisia ohjeita, joiden avulla eläinlääkäri voi perehtyä laboratoriotyön työsuojelukysymyksiin oman työterveyden, mutta myös esimiehen näkökulmasta.

Laboratoriossa on käytössä aineita ja työmenetelmiä, joihin voi liittyä *terveyshaitat* lisääntynyt tapaturma- ja sairastumisvaara. Käytössä on lisäksi sähkö- ja säteilylaitteita, paineenalaisia kaasupulloja, alipaineisia astioita ja lasiesineitä, joiden käsittely voi aiheuttaa vaaratilanteita. Erikoislaboratorioissa on käytössä radioaktiivisia yhdisteitä sekä tartuntavaaraa aiheuttavia näytteitä ja aineita. Työturvallisuuden kannalta työntekijöiden suojaaminen kemiallisilta, biologisilta ja fysikaalisilta tekijöiltä on ensiarvoisen tärkeää.

Tyypilliset tapaturmat laboratoriotyössä:

- ▶ lasin aiheuttamat haavat
- ▶ syövyttävien aineiden joutuminen iholle tai silmiin
- ▶ altistuminen mikrobeille
- ▶ kuumien tai kylmien nesteiden aiheuttama ihon vahingoittuminen
- ▶ koneiden ja työkalujen aiheuttamat vammat
- ▶ kaatumiset ja putoamiset.

lainsäädäntö Laboratoriotyön turvallisuuden perustana on lainsäädäntö, jossa ovat mukana

- ▶ yleiset työturvallisuuden ja työterveyshuollon lait
- ▶ aihekohtaiset työturvallisuusmääräykset, jotka liittyvät työntekijöiden suojelemiseen kemiallisilta ja biologisilta tekijöiltä
- ▶ määräykset terveyden suojelusta, syöpäsairauden vaarasta ja suojainten käytöstä.
- ▶ Lainsäädäntö koskettaa myös kemikaalisäädöksiä, räjähdysvaarallisia aineita, torjunta-aineita, säteilyä, sähköturvallisuutta ja jätehuoltoa.



Laboratoriotyön johdon on huolehdittava työsuojelun toimintaohjelman laatimisesta laboratorioyksikkönsä. Sen huolellinen valmistaminen ja noudattaminen on edellytys turvalliselle työskentelylle. Laboratoriotyön vaaroja pyritään usein pienentämään jo tiloja ja töitä suunniteltaessa. Kannattaa muistaa myös, että koulutettu henkilökunta joutuu kouluttamaton harvemmin vaaratilanteisiin ja tapaturmiin.

➤ **Työsuojelun toimintaohjelma s. 78**



Fyysinen terveys

Työssä jaksaminen ja henkinen hyvinvointi

Stressi ja työuupumus

Eläinlääkärin työn psykososiaaliset kuormitustekijät

Henkisten kuormitustekijöiden arviointi



Eläinlääkäreiden terveys

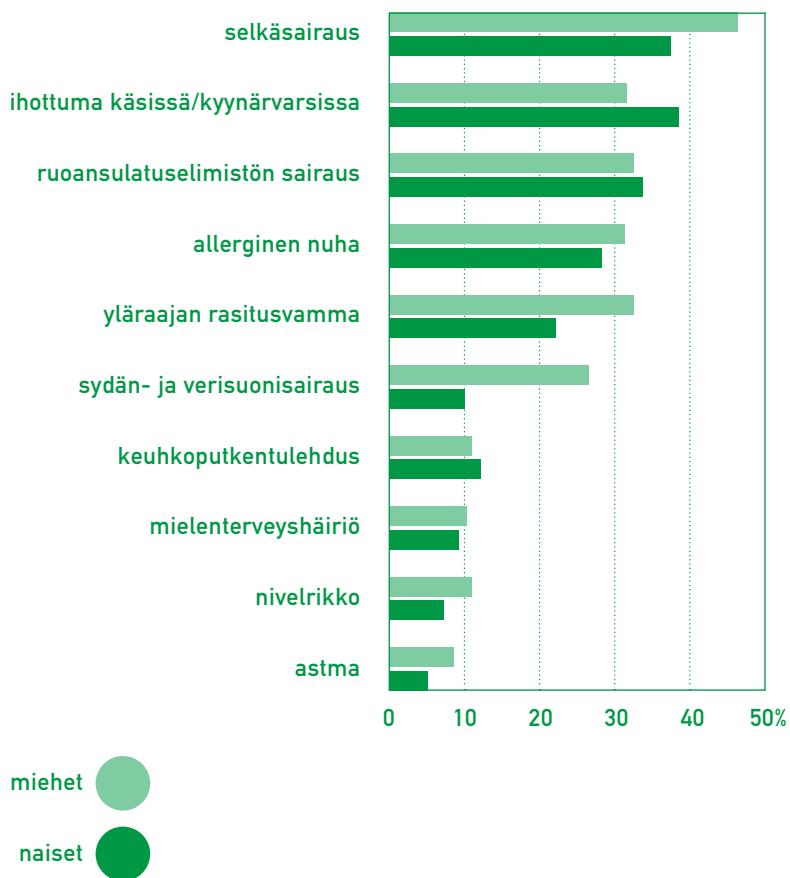
Fyysinen terveys

Vajaa kolmannes eläinlääkäreistä kokee terveydentilansa hyväksi ja 41 % melko hyväksi. Melko huono tai huono terveydentila on noin 3 %:lla.

Yleisimmät sairaudet eläinlääkäreillä ovat selkäsairaus, ihottuma käsissä tai kyynärvarsissa, ruoansulatuselimistön sairaus, allerginen nuha, rasisvamma yläraajassa sekä sydän- ja verisuonisairaus. Sairaudet ovat yleisimpiä vanhemmissa ikäryhmissä: esimerkiksi selkäsairauksia on yli puolella yli 45-vuotiaista eläinlääkäreistä. *selkäsairaus yleisin*

Sydän- ja verisuonisairaudet ovat huomattavasti yleisempiä miehillä kuin naisilla ja painottuvat vanhempiin ikäryhmiin. Yli 55-vuotiaista miehistä sydän- ja verisuonisairaus on lähes joka toisella.

ELÄINLÄÄKÄREIDEN YLEISIMMÄT SAIRAUDET



Lähde: Eläinlääkäreiden työolot ja terveys -kyselytutkimus 2000

Yleisimpiä oireita eläinlääkäreillä ovat niska-hartiasaudun kivut, energian puute ja väsymys, närästys ja vatsakivut, nuha ja nenän tukkoisuus, silmien kutina sekä nukahtamis- ja univaivat. Niska-hartiavaivaa on 40 %:lla naisista ja 21 %:lla miehistä.

*niska-hartiasentu
oireilee*

Mahaoireet ovat yleisimpiä naiseläinlääkäreiden vanhimmassa ja nuorimmassa ikäryhmässä sekä vanhimmassa mieseläinlääkäreiden ryhmässä. Nenä- ja silmäoireita on joka neljännellä eläinlääkärillä. Oire on yhtä yleinen naisilla ja miehillä ja yleisyys lisääntyy iän myötä.

Poikkeavaa väsymystä on joka kolmannella eläinlääkärillä. Vaiva on yleisempää naisilla kuin miehillä. Miehillä poikkeava väsymys on yleisintä alle 35-vuotiailla, naisilla 35–44 -vuotiailla. Nukahtamis- ja uni-häiriöitä on joka viidennellä eläinlääkärillä. Vaivat ovat yhtä yleisiä naisilla ja miehillä. Naisilla vaivan yleisyys kasvaa iän myötä ja miehilläkin se on yleisintä vanhimmassa ikäryhmässä.

väsymys



REIJULA K, BERGBOM B, RÄSÄNEN K YM.: Eläinlääkäreiden terveys ja elintavat. Suomen lääkärilehti 58 (2003):47, 4841–4846.

Työssä jaksaminen ja henkinen hyvinvointi

Työhyvinvointi tarkoittaa hyvinvointia ja jaksamista työssä. Se on yhteydessä työhön, työyhteisön toimintaan, työsuhteeseen ja työoloihin sekä työn ja muun elämän yhteensovittamiseen. Työhyvinvoinnin vakavia ongelmia ovat työstressi ja työuupumus. Työhön liittyvä pahoinvointi voi ilmetä myös masentuneisuutena sekä kielteisinä asenteina työhön ja työn tekemiseen. Viime vuosina on korostettu myös työhön liittyviä myönteisiä kokemuksia kuten työn imua, jolle on ominaista tarmokkuus, omistautuminen ja työhön uppoutuminen.

Työ voi tukea ihmisen hyvinvointia

- ▶ antamalla kokemuksen mielekkästä tekemisestä ja tarkoituksesta
- ▶ antamalla aikaansaamisen kokemuksia ja onnistumisen tunteita
- ▶ yhteisöön (työyhteisöön, ammattikuntaan) kuulumisen kautta
- ▶ tarjoamalla haasteita sekä mahdollisuuden kehittyä ja oppia uutta.

Stressi ja työuupumus

Stressi voidaan määritellä tilanteeksi, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi. Hänen voi myös olla vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Stressin oireet ovat hyvin yksilöllisiä. Ajattelun tasolla stressi voi ilmetä esimer-

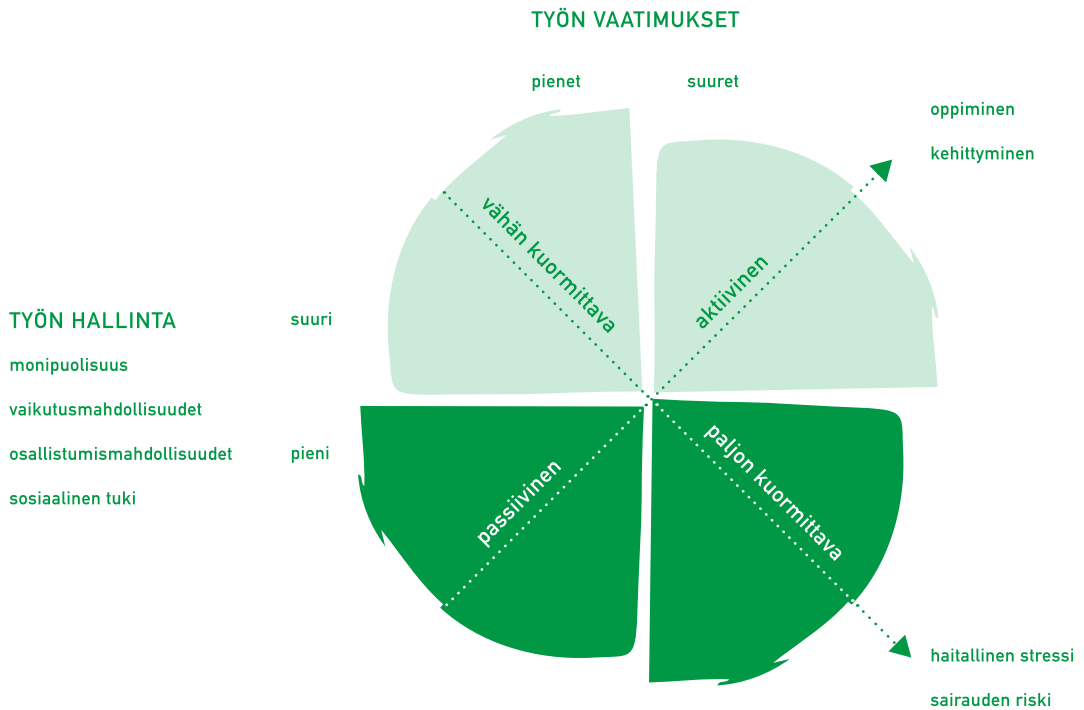
kiksi muistihäiriöinä ja keskittymisvaikeutena. Käyttäytymisessä stressi voi näkyä muun muassa lisääntyneenä nautintoaineiden käyttönä ja eristäytymisenä. Psykosomaattisia oireita ovat hikoilu ja sydämentykytys sekä nukahtamis- ja unihäiriöt.

Stressi työssä on seurausta työntekijän edellytysten ja työn asettamien vaatimusten epäsuhdasta tai ristiriidasta, mikä johtaa pitkittyessään haitalliseen kuormitukseen. Kuormittuminen ja stressi voi olla seurausta myös ristiriidasta työntekijän työlleen kohdistamien odotusten ja tavoitteiden sekä työn antamien mahdollisuuksien välillä. Ylikuormitus-tilanteessa työ vaatii tekijältään liikaa. Alikuormitusta syntyy, jos työtä on liian vähän tai se on tekijälleen liian yksinkertaista. Parhaimmillaan työ kuormittaa sopivasti, ei liikaa muttei myöskään liian vähän. *työstressi*

Lyhytaikainen kuormittuminen tai stressi ei ole haitallista. Haitalliseksi kuormittuneisuus muodostuu stressin pitkittyessä. Oleellista hyvinvoinnin ja terveyden kannalta on lepo ja elpyminen kuormittumisen jälkeen. Mikäli elpymistä ei tapahdu riittävässä määrin, stressi alkaa kulluttaa kehon ja mielen voimavaroja.

Stressin terveysvaikutukset ilmenevät usein vasta viiveellä. Tämän takia stressin vaikutuksia terveyteen on vaikea todentaa. Stressi on yhteydessä erityisesti työuupumukseen ja verenkiertoelinten sairauksiin. Työhön liittyvät psykososiaaliset kuormitustekijät ja työstressi näyttäisivät lisäävän myös mielenterveyden häiriöiden todennäköisyyttä. Työn ja terveyden välistä yhteyttä on pystytty selittämään erityisesti Karasekin

ja Theorellin (1990) mallilla työn vaatimusten ja työn hallinnan suhteesta. Mallin mukaan työn suuret vaatimukset yhdistettyinä alhaiseen työn hallintaan johtaa haitalliseen kuormitukseen. Terveydelle haitalliseksi on osoitettu myös työntekijän kokemus epäsuhta ponnistelun ja työn palkitsevuuden välillä.



Lähde: Karasek ja Theorell 1990

Työn suuret vaatimukset yhdistettyinä alhaiseen työn hallintaan johtaa haitalliseen stressiin ja lisää sairauden riskiä.

Työuupumus on vakava oireyhtymä, joka on seurausta pitkään jatku-
neesta työstressistä. Eläinlääkäreiden työolot ja terveys -kyselyn mu-
kaan 42 %:lla eläinlääkäreistä oli jonkinasteisia oireita työuupumuk-
sesta, vakavia oireet olivat 1,8 %:lla.

Uupumisasteista väsymystä pidetään uupumisen keskeisimpänä ulottu-
vuutena. Sille on tyypillistä kokonaisvaltainen fyysinen ja emotionaali-
nen väsymys. Uupumiseen liittyvä kyynistyneisyys ilmenee etäisyy-
denottona esimerkiksi asiakkaisiin ja työn merkityksen katoamisena.
Kyynistyneisyyden ajatellaan toimivan suojamekanismina ja kehittyvän
uupumisasteisen väsymyksen jälkeen tai sen seurauksena. Heikentynyt
ammattillinen itsetunto taas ilmenee kielteisenä asenteena omaa työ-
suoritusta ja ammatillista pätevyyttä kohtaan.

Koska jaksamiseen ja työhyvinvoinnin ongelmiin pitää puuttua?

- ▶ Työturvallisuuslaki ja EU (direktiivi 89/391/ETY) velvoittavat tervey-
delle haitallisen kuormituksen ennaltaehkäisyyn.
- ▶ Ongelmiin pitää puuttua viimeistään, kun työntekijä tai työyhteisö
tuo esiin hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä epäkohtia.
- ▶ Ennaltaehkäisy on tehokkainta ja halvinta.
- ▶ Parhaimmillaan työn, työolojen ja työyhteisön toiminnan kehittämi-
nen on jatkuvaa toimintaa, joka tukee sekä ihmisten hyvinvointia,
terveyttä ja turvallisuutta että työn laatua ja tuloksellisuutta.

Eläinlääkärin työn psykososiaaliset kuormitustekijät

Seuraavaan on koottu joitakin tekijöitä, jotka ovat joko erityisesti eläinlääkärin työhön ja ammattiin liittyviä kuormitustekijöitä tai yleisesti haitallisiksi osoittautuneita psykososiaalisia kuormitustekijöitä.

työn ja muun elämän yhteensovittaminen Työn ja muun elämän yhteensovittamisen ongelmat ovat yleisiä sekä mies- että naiseläinlääkäreillä ja se on yksi heidän työhönsä liittyvistä merkittävistä henkisistä kuormitustekijöistä. Joka toinen eläinlääkäri kokee työn haittaavan perhe- tai kotielämää. Ongelmat liittyvät työ-määrään, pitkiin työpäiviin ja päivystyksiin, mutta myös työn vastuullisuuteen ja haasteellisuuteen.

yksintyöskentely Yksintyöskentelyllä tarkoitetaan fyysisessä tai sosiaalisessa eristyneisyydessä tehtävää työtä. Yksintyöskentelyyn voi liittyä liian suureksi koettu vastuu, tiedonkulun puutteita ja sosiaalisen tuen sekä yhteisöllisyyden puute, josta voi seurata kielteiseksi koettu yksinäisyyden tunne. Joka kolmas eläinlääkäri tuntee olevansa työssään yksin usein tai aina. Yksintyöskentelystä voi seurata myös kohonnut tapaturmariski sekä fyysisen väkivallan uhka.

palautteen puute Työstä saatu palaute on voimakkaassa yhteydessä työmotivaatioon. Palautteen kautta työntekijä ja työyhteisö saavat tietoa työnsä tuloksista ja tavoitteiden saavuttamisesta. Myönteinen palaute antaa onnistumisen kokemuksia ja tukee työssä jaksamista. Palautteen myötä työntekijä saa tietoa työssä suoriutumisestaan, mikä auttaa suuntaamaan ammatti-

taitoon ja työntekoon liittyvää kehittymistä. Saamastaan palautteesta työntekijät tekevät johtopäätöksiä nauttimastaan arvostuksesta tai sen puutteesta. Palautteen ollessa puutteellista tai enimmäkseen kielteistä se on haitallinen kuormitustekijä. Myönteisen palautteen puute on eläinlääkäreillä voimakkaasti yhteydessä työuupumukseen.

Eläinlääkärit tekevät keskimääräistä pidempiä työviikkoja ja monen työhön liittyy päivystysvelvollisuus. Pitkät työviikot, ylityöt tai muun elämän kanssa yhteen sopimattomat työajat voivat kuormittaa jakamista, vaikeuttaa työstä irtaantumista sekä rentoutumista ja vaikeuttaa näin elpymistä. Myös päivystykset koetaan usein kuormittavina ja työn ulkopuolista elämää häiritsevinä. *työajat*

Eläinlääkäriin työn vaatimukset liittyvät työn vastuullisuuteen ja päätöksentekoon, työn vaatimaan tarkkuuteen, vaativiin asiakastilanteisiin sekä nopeasti muuttuvaan lainsäädäntöön. Vastuu ja vaatimukset kuormittavat, jos ne ovat liian suuria, liian vähäisiä tai epätasapainossa vaikutusmahdollisuuksien kanssa. *työn vaatimukset*

Eläinlääkäriiden laaja työkenttä asettaa vaatimuksia ammatilliselle osaamiselle ja sen ylläpitämiselle. Osa työtehtävistä toistuu harvoin, eikä niihin kehity työntekoa helpottavia rutiineja. Mikäli eläinlääkärillä ei ole mahdollisuutta päivittää ammatillista osaamistaan tai konsultoida muita, voi työn vaatimustaso muodostua liian korkeaksi ja kielteisesti kuormittavaksi. *osaamisvaatimukset*

työyhteisön toiminnan ongelmat

Työyhteisön toiminnan häiriöt voivat olla yhteydessä työn organisoinnin tai johtamisen ongelmiin. Myös suuret muutokset voivat horjuttaa työyhteisön toimintaa. Ongelmat heikentävät usein työn sujuvuutta ja työyhteisön ilmapiiriä. Työyhteisön toiminnan ongelmat ilmenevät myös henkilöiden ja henkilöstöryhmien välisinä ristiriitoina. Ristiriitatilanteet oman esimiehen kanssa koetaan usein erityisen kuormittaviksi.

henkinen väkivalta

Henkinen väkivalta tai häirintä on järjestelmällistä tai usein toistuvaa kielteistä käyttäytymistä, joka voi ilmetä esimerkiksi eristämisenä, selän takana puhumisena, mustamaalaamisena, loukkaamisena, nimittelynä, vähättelynä tai painostamisena ja uhkailuna. Sukupuolinen häirintä on yksipuolista ei-toivottua seksuaalisväritteistä käyttäytymistä. Kokemus epäasiallisesta kohtelusta on kohteelle äärimmäisen kuormittavaa, mutta myös työyhteisön muiden jäsenten on todettu kuormittuvan häirinnän esiintymisestä.

sosiaalisen tuen puute

Sosiaalinen tuki työyhteisössä on yhteydessä työhyvinvointiin ja auttaa jaksamaan erityisesti vaikeissa tai ongelmallisissa tilanteissa. Sosiaalinen tuki voi olla tiedollista, konkreettista auttamista, kuuntelemista ja jakamista, kannustusta ja rohkaisua sekä arvostuksen antoa. Erityisesti esimieheltä saatava tuki on osoittautunut tärkeäksi hyvinvoinnin lähteeksi, mutta myös työtovereiden ja kollegojen tuki on tärkeää. Eläinlääkäri on joillakin työpaikoilla oman ammattiryhmänsä ainoa, minkä vuoksi omasta työyhteisöstä saatu ammatillinen tuki voi jäädä vähäiseksi.

Työmäärän kasvaessa lisääntyy yleensä myös työn kiireisyys. Erityisen kuormittavaksi työmäärä tulee, jos työtä on niin paljon, että tekemätöiden töiden määrä kasvaa koko ajan, eivätkä työt valmistu määräajassa. Suuren työmäärän lisäksi työn kiireisyys voi johtua työn organisoinnin puutteista tai työn luonteesta, kuten ruuhkahuipuista, määräajoista tai aikapaineesta. Ohimenevä kiire ja siihen liittyvä kuormitus ei ole haitallista. Haitalliseksi kiire muodostuu silloin, kun se on usein toistuvaa tai jatkuvaa eikä työ salli riittävässä määrin kuormituksesta palautumista.

työmäärä ja kiire

Työn sisältöön liittyvä vaarallisuus voi olla myös henkinen kuormitustekijä, jos se koetaan terveysuhkana. Eläinlääkärin työhön voi liittyä esimerkiksi tartunta- ja tapaturmavaaroja.

*työn koettu
vaarallisuus*

Eläinlääkärien työssään kohtaama väkivalta on pääasiallisesti uhkailua. Se voi olla merkittävä kuormitustekijä erityisesti valvonta- ja tarkastustyössä.

*fyysinen väkivalta
tai sen uhka*

➤ Fyysinen väkivalta ja sen uhka s. 80

Työn tavoitteet voivat olla epäselviä tai ristiriitaisia. Tällöin se, miksi työtä tehdään, hämärtyy ja työn organisointi vaikeutuu. Työyhteisön toiminnan häiriöiden ja pahoinvoinnin taustalla on usein epäselvyyksiä työn tavoitteista. Häiriöt voivat olla seurausta esimerkiksi organisaatiota kohdanneista muutoksista. Yksilön kohdalla epäselvyydet tai ristiriitaisuudet voivat ilmetä esimerkiksi heikentyneinä työnteon edellytyksinä,

*tavoitteiden
epäselvyydet*

työtehtävien priorisoinnin vaikeutena sekä työn mielekkyyden heikentymisenä.

työn fyysinen raskaus Suurelän- ja hyötyeläinpraktiikassa työ voi olla fyysisesti raskasta. Työn fyysinen raskaus vie voimia ja väsyttää henkisesti. Työtä tehdään myös kylmissä tai muuten epäviihtyisissä oloissa. Fyysiseen työympäristöön liittyvät epäviihtyvyys- tai haittatekijät ovat myös henkisiä kuormitus-tekijöitä.

tehtäväkohtaiset kuormitustekijät Eläinlääkäreiden työssä erityisen kuormittavana voidaan kokea esimerkiksi terveen eläimen eutanasia. Se voidaan kokea rooliristiriitatilanteena asiakkaan ja potilaan auttamisen välillä. Terveen eläimen eutanasia voidaan kokea myös ammattieettisenä ongelmana. Myös eläinten omistajien henkilökohtaiset vaikeudet, kuten maaseudun rakennemuutokset ja niiden seuraukset tiloilla, saattavat kuormittaa eläinlääkäreitä.

vaikutusmahdollisuudet Vaikutusmahdollisuudet omaan työhön sekä osallistumismahdollisuudet siihen liittyviin päätöksiin lisäävät hallinnan tunnetta ja tukevat työssä jaksamista. Vaikutusmahdollisuudet esimerkiksi työtehtäviin, -menetelmiin, -tahtiin, -järjestelyihin ja -aikoihin auttavat säätelemään itseen kohdistuvaa kuormitusta niin, että työntekoa voi rytmittää jaksamisensa mukaan.

Henkisten kuormitustekijöiden arviointi

Työn terveydellisyyttä voidaan edistää kehittämällä työtä ja työntekoon liittyviä edellytyksiä hyvinvointia tukeviksi. Kehittämistyön pohjaksi on hyvä arvioida työhön liittyviä kuormitus- ja voimavaratekijöitä, jotta kehittämistoimet osataan kohdistaa oikein. Kuormitustekijöiden lisäksi voidaan puhua myös työhön liittyvistä voimavaratekijöistä, jotka auttavat jaksamaan työssä ja tuovat iloa työntekoon. Voimavaratekijöitä eläinlääkäreiden työssä ovat esimerkiksi työn koettu mielekkyys, työn itsenäisyys ja kohtalaisen hyvät vaikutusmahdollisuudet työn tekemiseen liittyviin seikkoihin sekä työn suomat mahdollisuudet kehittyä ja oppia uutta.

Työturvallisuuslaki velvoittaa työpaikkoja kartoittamaan työhön liittyvät henkiset kuormitustekijät.

➤ Työsuojelun toimintaohjelma s. 78

Työhön liittyvät psykososiaaliset kuormitustekijät ovat pitkälti kokemuksellisia ja aiheuttavat kuormitusta ihmisen kokemuksen ja tulkinnan kautta. Kokemukset ovat yksilöllisiä siten, että kaksi ihmistä voi arvioida samaa asiaa hyvinkin eri tavalla. On kuitenkin myös tekijöitä, jotka ovat haitallisia kaikille. Ylettömän suuri työtaakka on jokaiselle kuormittavaa. Samaten kokemus siitä, että on joutunut häirinnän tai epäasiallisen kohtelun kohteeksi.

*arviointi
haasteellista*

Ihmisen jaksaminen ja käytössä olevat voimavarat voivat vaihdella riippuen kulloisestakin työ- ja elämäntilanteesta sekä terveydestä ja kunnosta. Vaikeista työtehtävistä ja -tilanteista selviytyminen riippuu monesta tekijästä, kuten saako apua vaikeaan tehtävään ja pystyykö itse vaikuttamaan tilanteeseen.

Työssä kuormittuminen on monen tekijän summa. Tarkasteltaessa työn kokonaiskuormittavuutta on arvioitava kaikkia oleellisia kuormitustekijöitä sekä työhön liittyviä voimavaratekijöitä. Toisinaan voi kuitenkin yksittäinenkin kuormitustekijä tai -tilanne johtaa pitkäaikaiseen stressiin ja oireiluun. Esimerkiksi väkivallan tai uhkailun kohteeksi joutuminen voi merkittävästi heikentää ihmisen hyvinvointia. Haitallisesti kuormittavia tekijöitä tulisi pyrkiä poistamaan tai vähentämään. Kokonaiskuormitusta voidaan vähentää myös lisäämällä työn voimavaratekijöitä.

Työn psykososiaalisia kuormitustekijöitä voidaan arvioida havainnoinnalla, kyselyillä ja haastattelemalla. Psykososiaalisten kuormitustekijöiden arvioinnissa työntekijät ovat oman työnsä parhaita asiantuntijoita. Heidän tietämystään omasta työstään tulisi hyödyntää mahdollisimman paljon. Työkuormituksen arviointiin on kehitetty menetelmiä, kuten Työkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA.

Kuormittuneisuuden sekä kuormitus- ja voimavaratekijöiden arviointimenetelmiä

- ▶ Työkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA
- ▶ ilmapiirikartoitukset (työterveyshuolto eli tth tai muu taho)
- ▶ stressi- tai uupumisoireiden mittarit, esim. TSK (tth)
- ▶ terveystarkastukset (tth)
- ▶ työpaikkaselvitys: perusselvityksessä työterveyshuolto tai erityisselvityksessä psykologi
- ▶ kehityskeskustelut (esimies tai johto)
- ▶ työyhteisön kokoukset: työtilanteen läpikäynti (työyhteisö ja esimies)
- ▶ riskinarviointi (työpaikka ja työsuojelu tth:n avustuksella)
- ▶ organisaation ja työterveyshuollon ylläpitämät tilastot, kuten sairauspoissaolot ja tapaturmat
- ▶ henkilöstön hyvinvoinnista kertovat dokumentit, esimerkiksi henkilöstötilinpäätös
- ▶ yksilön oma ”jaksamistsekkaukset”
- ▶ haitallisen kuormituksen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin edistämiseksi kaikilla toimijoilla (johto, esimiehet, työyhteisö ja yksilöt, työsuojelu ja työterveyshuolto) on oma roolinsa. Työolojen kehittämiseksi jaksamista tukevaksi tarvitaan kaikkien yhteistyötä.

Miten ennaltaehkäistä kielteistä stressiä ja työuupumusta?

- ▶ työkuormituksen arviointi ja sen perusteella tehtävät korjaukset
- ▶ työyhteisön toiminnan kehittäminen
- ▶ mentorointi
- ▶ työnohjaus
- ▶ konsultointimahdollisuuksien parantaminen
- ▶ luottamuseläinlääkärijärjestelmän kehittäminen
- ▶ yksintyöskentelevien tukeminen on erityisenä haasteena eläinlääkäreillä
- ▶ ammatillinen koulutus
- ▶ sijaistamiseen liittyvät parannukset
- ▶ päivystysolojen kehittäminen
- ▶ työn ja muun elämän yhteensovittamiseen liittyvät toimet.



ELO A-L: Psykkisten kuormitustekijöiden arviointi työssä. Työterveys-
huolto 7. Työterveyslaitos, Helsinki 1982.

ELO A-L, LINDSTRÖM K, SKOGSTAD A YM.: QPSNordic-käsikirja.
Pohjoismainen työn psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden yleiskysely.
Työterveyslaitos, Helsinki 2001.

ELO A-L, LEPPÄNEN A, LINDSTRÖM K, ROPPONEN T: TSK. Miten käytän
työstressikyselyä. Työterveyslaitos, Helsinki 1990.

Epäasiallinen kohtelu: ohjeita häirinnän ja muun epäasiallisen kohtelun ehkäisyyn ja käsittelyyn työpaikalla. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 42. Sosiaali- ja terveysministeriö. Työsuojeluosasto, Tampere 2004.

LINDSTRÖM K, ELO A-L, HOPSU L YM.: Työkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA. Työterveyslaitos, Helsinki 2005.

LINDSTRÖM K, ELO A-L, KANDOLIN I YM.: Työkuormitus ja sen arviointimenetelmät. Työterveyslaitos, Helsinki 2002.

MULTANEN L, BREDENBERG K, KOSKENSALMI S YM.: Parempi työyhteisö – avaimia kehittämiseen. Työterveyslaitos, Helsinki, 2004.

SOINI S, VAHTERA J, JOKI M YM.: Psykososiaalisen työympäristön arvioiminen. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 36. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työsuojeluosasto, Tampere 2002.

VARTIA M, LAHTINEN, M, JOKI M, SOINI S: Työyhteisötörmäyksiä: Ristiriitojen käsittely työpaikalla. Työterveyslaitos, Helsinki, 2004.

WARIS K: Näköaloja työelämään. Kuormittuminen voimavaraksi. Työterveyslaitos, Helsinki 2001.



Hyvä työterveyshuolto

Työpaikkaselvitys

Terveystarkastukset

Työhöntulotarkastus

Määräaikaistarkastus

Sairausvastaanotto

Eläimistä ihmisiin tarttuvat taudit

Raskaana työssä

Kemialliset altisteet

Ionisoiva säteily

Biologiset tekijät

Fyysiset tekijät

Erityisäitiysvapaa ja erityisäitiysraha

Ikä ja työkyky

Hyvä työterveyshuolto

Työterveyshuollon tavoitteena on työstä ja työoloista johtuvien terveysvaarojen ehkäisy ja työntekijöiden suojeleminen näiden vaarojen aiheuttamilta haitoilta. Lakisääteinen työterveyshuolto vaikuttaa ehkäisemällä ammattitauteja ja muita työperäisiä sairauksia.

Eläinlääkäreiden työterveyshuolto toteutetaan Hyvän työterveyshuolto -käytännön mukaisesti soveltamalla eläinlääkäreiden työstä ja terveydestä saatuja taustatietoja. Työterveyshuollon tulee laatia toimintasuunnitelma työterveyshuollon toteuttamiseksi. Toimintaan kuuluvat työpaikkakäynnit, joissa tutustutaan eläinlääkärin työtehtäviin sekä terveyden seurantatarkastukset. Ennalta ehkäisevän toiminnan lisäksi työterveyshuoltoon voi kuulua sairausvastaanotto.

Yrittäjäeläinlääkärit voivat halutessaan sopia paikallisen työterveysseman kanssa työterveyshuollon järjestämisestä ja saada KELA-korvauksen kustannuksista. Tavoitteena on myös yrittäjien saaminen työterveyshuollon pariin.

Järjestetty työterveyshuolto on

- ▶ julkisen työnantajan palveluksessa olevista eläinlääkäreistä 80 %:lla
- ▶ yksityisen palveluksessa olevista 43 %:lla.

Työpaikkaselvitys

Työterveyshuollon toiminta perustuu työpaikkaselvityksiin. Selvityksillä hankitaan tietoja työstä ja työympäristöstä sekä arvioidaan niiden vaikutuksia työntekijän terveyteen.

Työpaikkaselvityksessä kartoitetaan

- ▶ fysikaaliset, kemialliset ja biologiset altisteet
- ▶ työn psyykinen ja fyysinen kuormittavuus
- ▶ työyhteisön toimivuus (erityisselvityksessä)
- ▶ tapaturma- ja väkivaltavaarat
- ▶ työjärjestelyt
- ▶ työympäristöstä ja työntekijän yksilöllisistä ominaisuuksista aiheutuva erityinen sairastumisen vaara.

Eläinlääkärin työympäristön tunteminen edellyttää työpaikkakäynnin ja -selvityksen tekemistä. Koska eläinlääkäreiden työtehtävät ja työn terveyshaitat vaihtelevat paljon, pitää työpaikkakäynnit suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä eläinlääkärin kanssa. Näin varmistetaan, että työpaikkakäynti kohdistuu niihin työn osiin, jotka ovat eläinlääkärin terveyden kannalta oleellimmat. Käytännössä selvityksen tekijän pitää kulkea eläinlääkärin mukana päivä tai kaksi.

Potilasvastaanottoa tekevän eläinlääkärin työpaikkaselvityksessä huomioidaan erityisesti toimenpiteisiin liittyvät tapaturmariskit, kuten viiltohaavat ja neulanpistot, anestesiakaasujen vapautuminen sisäilmaan ja röntgensäteille altistuminen. Lisäksi arvioidaan työasentoja ja työpisteen valaistusta.

*praktiikan
työpaikkaselvitys*

Maaseudulla praktiikkaa tekevän eläinlääkärin työolot vaihtelevat paljon. Työoloihin vaikuttavat tilakoko, eläinsuojien kunto, hyötyeläinten jakauma eri eläinlajeihin ja paikkakunnan asukastiheys. Muutaman työpaikkakäynnin perusteella voidaan arvioida, miten eläinlääkäri toimii potilastyössä: tarvitaanko avustajia, minkälainen varustus on käytettävissä, käytetäänkö suojaimia ja liittyykö toimenpiteisiin ergonomisia ongelmia.

Työpaikkaselvitykseen kirjataan myös työtehtävissä tapahtuneet onnettomuudet, työtapaturmat ja läheltä piti -tilanteet.

Jos eläinlääkäri työskentelee toimistossa, työpaikkaselvityksessä kartoitetaan työtilan sisäilman laatu, valaistus, ääniympäristö ja ergonomia.

toimistotyö

Työpaikkaselvitykseen kirjataan päivystysten määrä ja varallaoloajat. Lisäksi on aiheellista kirjata työmatkaan käytetty ajoneuvo, työmatkoihin kuluva aika ja matkojen pituus. Työmatkoilla tapahtuneet onnettomuudet antavat kuvan työmatka-ajon riskeistä.

*päivystys ja
työmatka-ajo*

Terveystarkastukset

Hyvään työterveyshuoltoon kuuluu kaikkia sopimuksen piirissä olevia eläinlääkäreitä koskevat yleiset terveystarkastukset. Osa eläinlääkäreistä koskevat myös työssä tapahtuvan altistumisen perusteella edellytettävät alku- ja määräaikaistarkastukset.

Työhöntulotarkastus

Uuteen työpaikkaan tulevalle eläinlääkärille järjestetään työhöntulotarkastus mahdollisimman pian työn alettua. Niille, joille ei ole vielä tehty tarkastusta, tehdään perusteellinen terveystarkastus ensi tilassa.

Tulotarkastuksessa kiinnitetään huomiota eläinlääkärin aikaisempaan terveydentilaan, mahdollisiin sairauksiin, lääke- ja sairaalahoitoihin sekä elintapoihin.

Tulotarkastuksessa on yleensä jo tiedossa tulevien työtehtävien laatu. Työpaikkaselvityksen avulla saatu tieto työhön liittyvistä vaaroista suhteutetaan tarkastettavan eläinlääkärin terveydentilaan. Työhön sopivuus ja siinä mahdolliset rajoitukset käydään yhdessä läpi. Samalla arvioidaan, miten estetään työhön liittyvää terveydelle haitallista altistumista.

kliininen tutkimus Tulotarkastukseen liittyy työntekijän kliininen tutkimus, jossa kiinnitetään erityisesti huomiota tuki- ja liikuntaelinten kuntoon sekä mahdollisiin allergiasairauksiin ja -oireisiin. Hyötyeläin- ja hevospraktiikkaa

tekevä eläinlääkäri joutuu työssään fyysisesti vaativiin työtilanteisiin, jotka kuormittavat tuki- ja liikuntaelimestöä. Eläinten käsittely altistaa eläinlääkäriä eläinten karvoille ja hilseelle, jotka voivat toimia allergeeneina. Herkistyminen näille ja niihin liittyvä oireilu opiskeluaikana tai sen jälkeen selvitetään.

Jos eläinlääkärillä on aikaisemmin ollut hengitystieoireita eläinten käsittelyyn tai muihin työtehtäviin liittyen ja jos hän tupakoi, kliiniseen tutkimukseen liitetään keuhkojen toimintakokeita, spirometria ja PEF-mittaus. Eläinlääkäriin työhön liittyvät fyysisesti kuormittavat työtehtävät edellyttävät hyvää sydämen ja verisuonten kuntoa. Jos sydämen ja verisuonten kuntoa on syytä epäillä, niiden tila tutkitaan perusteellisesti: kliiniseen tutkimukseen liitetään (rasitus-)EKG sekä verenpaineen mittaus ja rasva-aineenvaihdunnan verikokeet.

Tulotarkastuksessa kerrotaan työterveyshuollon ohjaus- ja neuvontapalveluista, terveyden seurannan jatkosta ja terveyden edistämiseen liittyvistä mahdollisuuksista, esimerkiksi painonhallinnan ryhmistä. Tupakoinnin lopettamisen tukemiseksi terveydenhuollolle on laadittu Käypä hoito -suositus. Alkoholien terveyshaitoista puhuttaessa on hyvä todeta, että alkoholiongelmien voi hakea apua työterveyshuollon kautta tai suoraan A-klinikalta. Eläinlääkärien työterveyshuoltoon tulisi kuulua lisäksi liikunnan motivointi ja ruokailutottumuksiin kohdistuva ohjaus ja neuvonta. Päivystystyötä tekeville korostetaan riittävän unen merkitystä.

*ohjaus- ja
neuvontapalvelut*

yhteenveto Tulotarkastuksesta laaditaan asianmukainen yhteenveto ja täytetään lomakkeet työhön sopivuudesta tai siihen liittyvistä rajoituksista.

Määräaikaistarkastus

Määräaikaistarkastuksia tehdään eläinlääkäreille työtehtävien, altistumisprofiilin ja terveydentilan mukaan. Mikäli työtehtävissä altistutaan terveydelle haitallisille kaasuille, kuten anestesiakaasuille, tai säteilylle, varataan määräaikaistarkastukset kolmen vuoden välein. Kaasuille altistuminen voi johtaa työperäisiin hengitysteiden, sisäelinten tai keskushermoston sairauksiin. Näitä epäiltäessä terveystarkastukseen liitetään oirehistorian ja kliinisen tutkimuksen lisäksi keuhkojen toimintakokeet ja verikokeita mahdollisen elinvaurion osoittamiseksi.

Jos eläinlääkärillä on oireita, jotka viittaavat työhön liittyvään allergiaan, harkitaan IgE-vasta-aineiden määrittämistä verikokeena ja ihon pistotestejä.

Eläinlääkäreiden elintavat

- ▶ Eläinlääkärimiehistä 9 % ja naisista 7 % tupakoi päivittäin. Vastaavat luvut koko väestössä ovat 27 % ja 19 %.
- ▶ 42 % eläinlääkäreistä käyttää alkoholia 1–49 g viikossa ja noin 30 % keskimäärin 50–99 g. Vastaavat luvut lääkäreillä ovat 28 % ja 33 %.
- ▶ Lievästi ylipainoisia (BMI \geq 25) on eläinlääkärinmaisista joka neljäs ja miehistä yli puolet. Merkittävästi ylipainoisia (BMI yli 30) eläinlääkärinmaisista on 7 % ja miehistä 9 %.

Jos määräaikaistarkastuksessa tulee esiin merkkejä työtä rajoittavista oireista tai sairauksista, arvioidaan työkyky tilanteen mukaan. Työkykyä arvioitaessa voidaan harkita kuntoutusta, suojainten tai apuvälineiden käyttöä sekä avustajien hankkimista työtehtäviin.

Sairausvastaanotto

Mikäli eläinlääkärinä koskeva työterveyshuollon sopimus sisältää sairausvastaanoton, voidaan eläinlääkärin oireet ja sairastuminen tutkia akuuteissa sairaustapauksissa hänen omalla työterveysasemallaan. Tämä tekee työterveyshuollon toiminnan monipuolisemmaksi ja lisää työterveyshuollon asiantuntijoiden mahdollisuuksia arvioida eläinlääkärin oireiden työperäisyyttä.

Sairausvastaanotolla arvioidaan oireen ja sairauden aiheuttajan liittymisen työhön ja niiden vaikutus eläinlääkärin työkykyyn. Sairausvastaanotolla kiinnitetään huomiota myös elintapoihin, jos ne liittyvät sairastamiseen.

Työperäistä sairautta epäiltäessä oireilun taustalla olevat aiheuttajat tulee arvioida mahdollisimman tarkkaan. Perusteltuna ammattitautiepäilynä jatkotutkimukseen esimerkiksi Työterveyslaitokselle lähetetyt henkilöt tarvitsevat jatkotutkimuksissa yksityiskohtaiset tiedot oirehistoriasta, työtehtävistä ja työympäristön altisteista. Huolella toteutettu työpaikkaselvitys auttaa merkittävästi tietojen keräämisessä ja altistumisen arvioinnissa.

ammattitautiepäily

työkyvyn arviointi Tiettyjen sairauksien yhteydessä joudutaan arvioimaan eläinlääkäriin työkykyä. Sairausvastaanoton yhteydessä arvioidaan sairauden ennuste ja työkyvyn säilyminen hoidon edetessä. Eläinlääkäriin työkyvyn arvioinnissa on otettava huomioon työhön liittyvät fyysiset ja psyykkiset kuormitustekijät ja päivystyksen aiheuttama lisärasitus. Lisäksi huomioidaan yksintyöskentelyn riskit, esimerkiksi yöllä päivystäminen. Yksin työskentelevän eläinlääkäriin voi olla vaikea saada apua pitkien etäisyyksien päähän.



ANTTI-POIKA M (TOIM.): Hyvä työterveyshuoltokäytäntö, opas toiminnan suunnitteluun ja seurantaan. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyslaitos, Helsinki 1997.

TASKINEN H (TOIM.): Terveystarkastukset työterveyshuollossa. Ohjeet terveystarkastuksiksi erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä. Työterveyslaitos, Helsinki 2005.

Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot. Käypä hoito. Suomen Yleislääketieteen yhdistys 13.11.2002. www.kaypahoito.fi

Eläimistä ihmisiin tarttuvat taudit

Eläimistä ihmisiin tarttuvat taudit eli zoonoosit voivat tarttua suoraan tai välillisesti eläimestä ihmiseen tai päinvastoin. Murto-osa zoonooseista liittyy työperäiseen altistumiseen, suurin osa todetuista sairaustapauksista on saatu pilaantuneen ruoan tai juomaveden välityksellä. Alkuperäinen tartunnan lähde on ollut sairas eläin, jonka eritteistä juomavesi on pilaantunut tai eläin, josta tehty elintarvike on pilaantunut. Osa zoonooseista tarttuu hyttysten tai punkin välityksellä.

Eläinlääkäri voi saada zoonoosin tutkiessaan tai hoitaessaan potilasta, jolla on joko kliininen tai subkliininen mikrobi-infektio. Zoonoosi voi tarttua myös oireettomasta kantajasta. Raadonavauksiin voi liittyä kohonnut tartuntariski, erityisesti kun avaus tehdään kenttäoloissa.

Suomessa todennäköisimpiä eläimistä ihmisiin tarttuvia sairauksia ovat salmonelloosi, toksoplasmoosi, sieni-infektiot, listerioosi ja rabies.

ELÄIMISTÄ IHMISEEN TARTTUVAT SAIRAUDET

tauti	aiheuttajamikrobi/alkueläin	eläin	lähde
Salmonelloosi	Salmonella enterica (S. typhimurium)	nisäkkäät	elintarvikkeet
		linnut	eläimet
		matelijat	ihminen
Kampylobakterioosi	Campylobacter jejuni, C. coli, C. lari	siipikarja	vesi
Toxoplasmoosi	Toxoplasma gondii	kissa	kissan uloste,
			liha, kasvikset
Listerioosi	Listeria monocytogenes	kala, nauta	elintarvikkeet
Sikaruusu	Erysipelothrix rhusiopathiae	sika, kalkkuna	kosketustartunta
Tinea/silsa	Trichophyton spp. (T. verrucosum)	nauta	kosketustartunta
	Microsporum spp. (M. canis)	lemmikit	
Bartonellosis	Bartonella henselae (B. clarridgeiae)	kissa	raapiminen
Kissanpurema- abskessi	Pasteurella spp.	kissa	purema
Leptospirosis	Leptospira interrogans	koira, kissa	kontaminoitunut virtsa ja kudokset
MRSA-kantajuus	Metisilliini-resistentti Staf. aureus	koira, hevonen	kosketus
Psitakoosi/ornitoosi	Chlamydophila psittaci (=Chlamydia)	linnut	kontamin. pöly
Blastomykoosi	Blastomyces dermatitidis	lemmikit	operoitava eläin
EHEC-tartunta	Escherichia coli (EHEC) (0157:H7)	märehtijät	elintarvikkeet, vesi
Bruselloosi	Brucella abortus, B. melitensis	märehtijät	elintarvikkeet
Yersinioosi	Yersinia enterocolitica,	sika	sianliha
	Y. pseudotuberculosis		

tauti	aiheuttajamikrobi/alkueläin	eläin	lähde
Borrelioosi	Borrelia burgdorferi	jyrsijät	punkki
Myyräkuume	Puumala-virus	metsämyyrä	kontamin. pöly
Pogostan tauti	Sindbis-virus	linnut	hyttysen pisto
Puutiaisaivokuume	TBE-virus	jyrsijät	puutiainen
Tularemia	Francisella tularensis	jyrsijät, jänis	hyttynen hengitysilma
Ekinokokkoosi	Echinococcus	kettu, koira	marjat, kasvit, vesi
Kryptosporidioosi	Cryptosporidium parvum	vasikat, hiiret	vesi
Giardioosi	Giardia duodenalis (=G. lamblia)	jyrsijät	elintarvikkeet, vesi
Kolera	Vibrio cholerae, V. parahaemolyticus	kalat	vesi, kalat
Lapamato	Diphyllobothrium latum (heisimato)	kalat, nisäkkäät	kalat
Systiserkoosi	Taenia solium, T. saginata (heisimato)	nauta, sika	sian, naudanliha
Nautatuberkuloosi	Mycobacterium bovis	naudat	naudat
Pernarutto	Bacillus anthracis	naudat	eläin, nahka, maaperä
Rabies	Rabies-virus	koira, kettu, supikoira, lepakko	purema, sylki
Trikinelloosi	Trichinella nativa, T. spiralis	riistaeläimet	esim. karhun liha
vCJD	prioniproteiini (?)	BSE-nauta, -lammas	ruhojen riskiaines
Länsi-Niilin enkefaliitti	Länsi-Niilin virus	linnut	hyttysen pisto
Lintuinfluenssa	Influenssa A	siipikarja	linnut, sika
SARS	SARS-koronavirus	?	?, pisaratartunta

Rabiesta ennalta ehkäisevä rokotus

Rabiesvirus kuuluu *Lyssa*-viruksiin. Se aiheuttaa eläimessä raivo-taudin ja ihmisessä vesikauhun. Tauti on varsinaisesti eläinten tauti, mutta se ilmenee joskus myös ihmisessä. Vuonna 2001 Suomi julistettiin rabiesvapaaksi, mutta virusta on varsin runsaasti itäisissä naapurimaissamme, ja aika ajoin pelätään tartunnan saaneiden eläinten tulevan Suomeen. Ihminen saa rabiestartunnan yleensä sairastuneen eläimen puremasta. Myös limakalvoaltistus tai haavaan joutunut tartunnan saaneen eläimen muu erite voi aiheuttaa tartun- nan. Haavat on pestävä erittäin hyvin saippualla ja huuhdottava mahdollisuuksien mukaan alkoholiliuoksella. Puremilta tulisi suo- jautua käyttämällä riskitoimenpiteissä käsineitä.

Ennalta ehkäisevä rokotus on Suomessa tarpeen eläinlääkäreillä ja -hoitajilla, jotka toimivat itärajan tuntumassa tai taudin esiintymis- alueelta tuotujen eläinten parissa. Koska eläimen alkuperä ei ole aina tiedossa, rokotusta voidaan suositella kaikille eläinten hoitoon osallistuville eläinlääkäreille. Rokotuksia tarjotaan tuleville eläinlää- käreille jo opiskeluvaiheessa. Nykyisiin rabiesrokotteisiin ei liity edes teoreettista riskiä neurologisiin sairauksiin, kuten MS-tautiin. Ennalta ehkäisevää rokotussarjaa ei suositella raskaana olevalle, mutta altistuksen jälkeisessä suojaamisessa raskaus ei ole vasta-aihe.

Oireisen eläimen tutkimisessa eläinlääkäri varautuu mahdolliseen mikrob tartuntaan suojautumalla asianmukaisesti. Huoneilman välityksellä hengitysteihin kulkevien mikrobien tartunnalta suojaudutaan riittävän tehokkaalla hengityssuojaimella tai maskilla. Silmien suojaaminen suojalaseilla tulee muistaa. Suojakäsineet estävät suoran ihokontaktin käsiin. Ne estävät myös mikrobien joutumisen toimenpiteen jälkeen eläinlääkärin ruoansulatuselimistöön ja kulkeutumisen käsien kautta muualle.

suojautuminen

Levottomien eläinten puremat ja raapimiset voivat altistaa zoonooseille. Rauhoittavien lääkkeiden antaminen eläimille sekä apuvälineiden ja riittävän avustajakunnan käyttäminen vähentävät eläinlääkärin riskiä mikrob tartuntoihin. Rauhallinen eläinkään ei aina ole taie tartuntasuojasta: arviolta 20–40 % oireettomista kissoista kantaa zoonoosipatogeeneja suolistossaan.

levottomat eläimet

Käsien huolellinen pesu puhdistus- ja desinfiontiaineilla sairaiden eläinten tutkimisen ja hoidon jälkeen on korvaamattoman arvokas suoja zoonooseja vastaan.

hyvä hygienia

Keinoja zoonoosien ennaltaehkäisemiseksi

- ▶ Sairaan eläimen ja kantajan mahdollisimman hyvä tutkiminen ja mikrobivaurion varhainen diagnosoiminen, jolloin yllätyksiä ei pääse tapahtumaan.
- ▶ Avustavan henkilökunnan ohjaus ja neuvonta vähentää valmisteluun ja toimenpiteisiin liittyviä riskejä.
- ▶ Asianmukainen eläinten käsittely vähentää osaltaan zoonoosiriskiä.
- ▶ Kaikkein tehokkain keino on tutkimus- ja hoitotyöhön liittyvän henkilökohtaisen hygienian maksimointi.



Eläinten ja ihmisten välillä tarttuvat taudit. Suomen zoonoosistrategia 2013–2017. työryhmän muistio 2013:1. Maa- ja metsätalousministeriö, Helsinki 2013.

<http://mmm.fi/documents/1410837/1723887/MMM-TRM-2013-1/b3419885-4c38-4275-8a43-a6doce7662a8/MMM-TRM-2013-1.pdf>

Raskaana työssä

Eläinlääkärit voivat työssään altistua tekijöille, jotka saattavat olla haitallisia raskaudelle ja jälkeläisen kehitykselle. Työturvallisuuslaki edellyttää, että työnantaja ottaa huomioon työoloista lisääntymisterveydelle aiheutuvan vaaran. Työterveyshuollon tehtävänä on raskaudelle ja sikiön terveydelle vaaraa aiheuttavien tekijöiden arviointi, vaarasta tiedottaminen ja toimenpide-ehdotukset vaaran poistamiseksi tai siltä suojautumiseksi (Valtioneuvoston asetus 1335/2004).

Kemialliset altisteet

Anestesiakaasuille altistuneilla on havaittu suurentunut keskenmenon riski. Joissain tutkimuksissa altistuminen on ollut yhteydessä myös lasten epämuodostumiin. Erityisesti typpioksiduulille ja halotaanille altistuminen voi aiheuttaa haittaa raskaudelle. Eläinlääkäreitä koskeneessa tutkimuksessa suurentunut riski havaittiin leikkauksissa, joissa ei ole ollut käytössä anestesiakaasujen poistojärjestelmää.

anestesiakaasut

Eläinten leikkauksissa käytetään laajalti isofluraania ja sevofluraania. Työterveyslaitoksen mittauksen mukaan niiden pitoisuudet ovat yleensä olleet matalia, keskiarvoltaan 10–30 % haitalliseksi tunnetusta pitoisuudesta (HTP). Yksittäisissä tilanteissa on kuitenkin mitattu korkeita HTP-arvon ylittäviä isofluraanipitoisuuksia. Halotaania käytetään harvoin, mutta sen pitoisuudet ovat ylittäneet raskauden ajalle suositellun tason. Pitoisuu-teen vaikuttavat nukutusten määrä ja anestesiakaasujen poistojärjestelmä.

raja-arvot Työterveyslaitoksen erityisäitiysvapaaohjeen suosituksen mukaan raskaana olevan työntekijän ei tule altistua halotaani- ja typpioksiduulipitoisuuksille, jotka ylittävät 10 % HTP_{8h}-arvosta. Desfluraanille, enfluraanille, isofluraanille tai sevofluraanille altistuminen ei saa ylittää HTP-arvoa. Vuonna 2016 halotaanin HTP_{8h}-arvo oli 1 ppm (HTP_{15min} 3 ppm), typpioksiduulin HTP_{8h} 100 ppm ja fluraanien (desfluraani, enfluraani, isofluraani ja sevofluraani) HTP_{8h} 10 ppm (HTP_{15min} 20 ppm).

työterveyshuolto arvioi altistumista Työterveyshuollon tulee arvioida, altistutaanko työpaikalla anestesia-kaasuille haitallisessa määrin. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota ilmanvaihdon riittävyteen ja toimivuuteen, työmenetelmiin ja laitteisiin sekä mahdollisiin vuotokohtiin. Altistumisen arviointi edellyttää usein työilman anestesiakaasupitoisuuden mittausta.

lääkeaineet Eläinlääkintätyössä käytetyt prostaglandiinit imeytyvät ihon lävitse. Prostaglandiinit voivat saada aikaan kohtulihaksen supistumista. Muita sikiölle haitallisia lääkkeitä ovat muun muassa muut hormonit, solunsalpaajat, tetrasykliini ja jodi.

Jos raskaana oleva työntekijä altistuu työssään lisääntymisterveydelle haitallisille lääkeaineille, hänet tulee siirtää pois altistavasta tehtävästä, jollei lyhytaikaisessa käytössä voida suojautumalla estää altistumista.

solunsalpaajat Monet solunsalpaajat ovat perimämyrkyllisiä ja syöpävaarallisia aineita. Solunsalpaajien käsittely on haitallista raskaana olevalle tehtävissä, joihin liittyy vaara aineiden imeytymisestä elimistöön. Vaara on suurin

solunsalpaajien käyttöliuosten valmistuksessa. Solunsalpaajien injektioon tai infuusioon liittyy tapaturmaisen altistumisen riski. Raskaana olevien ei tule tehdä näitä tehtäviä.

Voimakas altistuminen liuottimille saattaa lisätä keskenmenon vaaraa. *liuottinaineet* Altistuminen on liitetty myös lasten synnynnäisten epämuodostumien esiintymiseen, alentuneeseen hedelmällisyyteen ja lapsen alentuneeseen syntymäpainoon. Eläinlääkäri voi altistua liuottimille esimerkiksi laboratoriotyössä.

Yleensä työskentelyä liuottimien kanssa pidetään sikiölle turvallisena, *altistumis-* jos työilman pitoisuudet työhygieenisissä mittauksissa eivät ylitä 10 % *mittaukset* HTP-arvosta. Altistumista voidaan arvioida myös biologisen altistumismittauksen perusteella. Jos tulos silloinkin on <10 % altistuneiden viitearvosta, ei raskaana olevan työntekijän työskentelylle ole estettä.

Sikiövaurion vaaraa tai syöpäsairauden vaaraa aiheuttaville liuottimille ei tule altistua lainkaan raskauden aikana.

Laboratoriotöitä, joissa haihtuvia ja toksisia aineita käsitellään asianmukaisesti toimivissa vetokaapeissa, ei yleensä katsota riskitöiksi. Epätavallisen suurta altistumista epäiltäessä altistumistaso voidaan määrittää työhygieenisin tai biologisin mittauksin.

Raskaana oleva ei saa työskennellä olosuhteissa, joissa kemikaalipitoisuudet ylittävät suurimman sallitun pitoisuuden. Raskaana olevan *muut kemikaalit*

työntekijän tai sikiön terveyttä tai työntekijän erityisäitiysvapaan tarvetta pohdittaessa on otettava huomioon myös seuraavat sikiövaurion tai syöpäsairauden vaaraa aiheuttavat H-vaaralausekkein merkityt kemikaalit:

- ▶ H340 saattaa aiheuttaa perimävaurioita
- ▶ H341 epäillään aiheuttavan perimävaurioita
- ▶ H350 tai 350i saattaa aiheuttaa syöpää
- ▶ H351 epäillään aiheuttavan syöpää
- ▶ H360 saattaa heikentää hedelmällisyyttä tai vaurioittaa sikiötä
- ▶ H361 epäillään heikentävän hedelmällisyyttä tai vaurioittavan sikiötä
- ▶ H362 saattaa aiheuttaa haittaa rintaruokinnassa oleville lapsille.

Syöpäsairauden vaaratekijöitä koskevassa työministeriön päätöksessä (838/1993) tai sen muuttamista koskevassa sosiaali- ja terveystieteiden asetuksessa (1232/2000) mainituille syöpäsairauden vaaraa aiheuttaville aineille ei tule altistua raskauden aikana.

Ionisoiva säteily

Ionisoivaa säteilyä ovat röntgensäteily ja radionuklidien tuottama säteily. Röntgensäteily läpäisee kudokset ja sikiön. Radionuklidit hakeutuvat elimistössä kohde-eliminsiä ja pääsevät mahdollisesti myös sikiöön, johon säteily voi vaikuttaa haitallisesti. Röntgensäteilylle voi altistua eläinlääkärin työssä eläimiä tutkittaessa. Myös eläinten kiinnipito tutkimuksen aikana voi altistaa säteilylle.

Säteilyluokat

Säteilytyötä tekevät työntekijät luokitellaan säteilytyöluokkiin A ja B. Säteilytyöluokkaan A kuuluvat ne työntekijät, joille työstä aiheutuva säteilyannos on tai voi olla suurempi kuin 6 mSv vuodessa tai silmän mykiön, ihon, käsien tai jalkojen annos on tai voi olla suurempi kuin kolme kymmenesosaa kyseisille kehon osille säädetyistä työntekijöiden annosrajoista. Säteilytyöluokkaan B kuuluvat ne säteilytyötä tekevät työntekijät, jotka eivät kuulu säteilytyöluokkaan A.

Säteilyasetuksen 1143/1998 mukaan työ on järjestettävä raskauden toteutuksen jälkeen siten, ettei sikiön säteilyannos ylitä 1 mSv (millisieverttiä). Raskaana olevan ei tule tehdä säteilyluokan A töitä (esim. säännöllinen isotooppihoito), eikä luokan B töitä, jos 1 mSv ylittyy.

Suosittelavaa on, että raskaana olevat työntekijät eivät osallistu tehtäviin, joissa voidaan altistua röntgensäteille (löpivalaisu, kuvattavien kiinnipito ym.).

Säteilytyöluokkiin A ja B sijoitetuille hedelmöitymisikäisille naisille on korostettava raskauden ja imetyksen aikaisen säteilynsuojelun tärkeyttä.

Tarttuvat taudit

Eläinlääkärin työssä on raskauden aikana huolehdittava, ettei työntekijä altistu sellaisille tartuntatautien aiheuttajille, jotka voivat olla haitallisia raskauden kululle, sikiön kehitykselle tai vastasyntyneen terveydelle. Jos työntekijöitä sijoitetaan työhön, jossa on vaara altistua biologisille vaaratekijöille, tulee tästä tiedottaa työntekijöille ja kehottaa tarvittaessa ottamaan yhteyttä työterveyshuoltoon jo raskauden suunnitteluvaiheessa.

toksoplasmoosi Raskaana oleva ei saa tehdä työtä, jossa altistutaan *Toxoplasma gondiille*. (EU-direktiivi 92/85/ETY).

riskialttiit työt Riskialttiita ovat työt, joissa hoidetaan sairaita eläimiä tai eläinkontakteja, joissa voi altistua toksoplasmalle. Toksoplasmalle voi altistua suurien hyötyeläinten verisissä toimenpiteissä, kuten synnytyksessä avustamisessa. Myös sairaiden kissojen hoitoon voi liittyä tartuntavaara. Tapaus- ja työtehtäväkohtainen riskin arviointi työterveyshuollon kanssa auttaa arvioimaan riskin todennäköisyyttä.

Raskauden alkukuukausina saatu tartunta kulkee istukan läpi sikiöön noin 20 %:ssa, kahden viimeisen kolmanneksen aikana jopa 80 %:ssa tapauksista. Raskaus voi päättyä keskenmenoon tai lapsi voi syntyä kuolleena. Lapsella voi myös olla syntymän jälkeen yleisinfektion oireita, ja lapsen henkinen kehitys voi viivästyä. Sikiövaurio jää sitä lievemmäksi ja esiintyy sitä harvemmin, mitä myöhäisemmässä raskauden vaiheessa tauti on sairastettu. Aikaisemmin sairastettu toksoplasmoosi

voi uusia, mutta uusintatulehdus ei ole haitallinen sikiölle. Raskauden aikaista toksoplasmosia voidaan hoitaa lääkityksellä.

Jos raskautta suunnitteleva nainen työskentelee tehtävässä, jossa voi altistua toksoplasmosille, on aiheellista selvittää toksoplasmavasta-ainemittauksella, onko hän sairastanut toksoplasmosin. Jos vasta-ainetutkimus osoittaa toksoplasmosin sairastetuksi, ei työskentelyä tarvitse rajoittaa raskauden aikana. Jos hoidettavissa eläimissä on todennäköisesti toksoplasmosia eikä työntekijällä todeta toksoplasmavasta-aineita, on raskaudenaikaisen altistumisen välttäminen aiheellista. Jollei työtehtäviä voida rajata sellaisiksi, ettei altistumista tapahdu, tulee erityisäitiysvapaa kyseeseen. *vasta-ainemittaus*

Listeria monocytogenes on taudin aiheuttajana ihmisellä harvinainen. Sitä esiintyy yleisesti maaperässä, vesissä, lähes kaikissa eläimissä sekä usein myös suoliston normaalifloorassa. Tuorejuustot ja pastöroiden maito voivat aiheuttaa tartunnan. Naudat ovat yleisesti listerian kantajia, mutta koska uloste yleisesti tiedostetaan vaaralliseksi, tartuntariski on pieni. Lampailla listeria aiheuttaa useammin kliinisen infektion. Vuonna 2015 Suomessa todettiin listerioosia 10 lammastilalla. Listerian aiheuttamia infektiota ihmisillä on Suomessa vuosittain 20–45. Raskauteen liittyviä tapauksia on esiintynyt 0–2 tapausta vuodessa (Zoonoosikeskus.fi). *listerioosi*

Kohtu ja istukka ovat hyvin herkkiä listerialle, joten tulehduksen leviäminen kohtuun tai istukkaan voi johtaa keskenmenoon. Immunitietin osoittaminen vasta-aineilla on hankalaa, koska vasta-aineet nousevat vain osalla potilaista ja ristireaktioita esiintyy. Hyvä yleinen puhtaus ja

käsihygieniä sekä ruokatuotteiden hygieenisyydestä huolehtiminen ovat suositeltavia tartunnan ehkäisykeinoja.

altistavat työtehtävät Jos hoidettavilla eläimillä on listerioosiin viittaavia oireita, raskaudenaikaisen altistumisen välttäminen on aiheellista. Hoidettaessa listerian aiheuttamia synnytyskomplikaatioita naudoilla, lampailta ja vuohilla tartuntariski on merkittävä, joten raskaana olevan ei tule tehdä näitä töitä. Jollei altistavia työtehtäviä voi rajata pois, kyseeseen tulee erityisäitiysvapaa.

zoonoosit, esim. lintu- ja sikainfluenssa Influenssa A-viruksia esiintyy ihmisillä ja useilla eläinlajeilla, muun muassa linnuilla ja sioilla. Yleensä ne eivät tartu lajista toiseen, mutta H5N1 lintuinfluenssavirus on tartuttanut lintujen lisäksi myös ihmisiä. Vuoden 2009 alussa todettu pandeeminen A(H1N1)-influenssavirus sisältää sian, linnun ja ihmisen influenssavirusgeenejä (Zoonoosikeskus.fi).

Pandeemisen influenssa A (H1N1) 2009:n yhteydessä STM:n pandemiatyöryhmän kanta oli, että erityisäitiysraha voidaan myöntää terveydenhuollon henkilöstölle, jos siirto turvalliseen tehtävään ei ole mahdollista eikä henkilö ole saanut A(H1N1)v-rokotusta. Mahdollisten uusien pandemioiden tai uusien raskaudelle tai sikiölle haitallisiksi osoittautuvien tartuntatautiin yhteydessä tulisi myös eläinlääkäreiden ja eläinten hoitajien työssä arvioida eläinperäisen tartunnan riski. Ensimmäisenä vaihtoehtona on huolehtia, että terveydenhuollon tehtävissä työskentelevät rokottamattomat raskaana olevat henkilöt siirretään sellaisiin työtehtäviin, joissa heillä ei ole välitöntä sairastumisen vaaraa.

Fyysiset tekijät

Eläinlääkäreiden työhön liittyy raskaita, tuki- ja liikuntaelimiä kuormittavia työvaiheita. Pitkät päivystysjaksot ja työmatka-ajot voivat kuormittaa sekä fyysisesti että psyykkisesti. Eläinten käsittelyyn liittyy myös tapaturmariski.

Valtioneuvoston asetuksen (603/2015) mukaan raskaana olevan työntekijän käyttämiä työmenetelmiä valittaessa on otettava huomioon siirrettävien taakkojen suuruus sekä työasennot tai työliikkeet, jotka voivat olla sikiölle vaarallisia. EU-direktiivin (92/85/EY) mukaan työnantajan on arvioitava raskaana olevan altistuminen myös iskuille ja työaikoihin liittyvälle kuormittumiselle. Jos altistuminen on vaarallista raskaudelle, on työnantajan ryhdyttävä toimenpiteisiin työolojen muuttamiseksi tai työntekijän siirtämiseksi toiseen tehtävään.

Seuraavassa on kuvattu Euroopan Yhteisöjen Komission yleisohjeet eräiden fyysisten tekijöiden aiheuttamien riskien välttämiseksi tai pienentämiseksi. Niitä voidaan käyttää apuna työolojen arvioinnissa ja parantamisessa. Vaikka tekijät eivät oikeuta erityisäitiysvapaaseen, ovat parannukset työoloissa tai työjärjestelyt usein tarpeellisia.

Pitkäaikainen käsin tapahtuva taakkojen käsittely saattaa olla haitallista raskaudelle. Vaaran suuruus riippuu taakan painosta, nostotavasta ja nostojen määrästä. *taakkojen käsittely*

Fyysistä kuormitusta voidaan vähentää muuttamalla työtehtäviä, vähentämällä ruumiillisen työn määrää tai antamalla työntekijälle apuvälineitä taakkojen käsittelyyn.

työasennot ja iskut Raskauden aikana voi ilmetä työasentoon liittyviä ongelmia yksittäisestä työntekijästä, hänen työstään ja työoloista riippuen. Ongelmat voivat lisääntyä raskauden edetessä, varsinkin jos työssä on epämukavia liikkeitä, pitkäaikaista paikallaan seisomista, istumista tai työskentelyä ahtaissa paikoissa. Jatkuva ja pitkäaikainen seisominen lisää ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Säännöllinen altistuminen iskuille, esimerkiksi suureläinten potkuille, voi olla haitallista.

Työnantajan on varmistettava, että raskaana olevat voivat välttää epämukavia liikkeitä ja työasentoja erityisesti ahtaissa tiloissa sekä pitkäaikaista seisomista tai istumista, ellei verenkiertoa voi elvyttää säännöllisesti liikumalla. Raskaana olevien ei tulisi myöskään tehdä työtä, jossa vatsan alueelle saattaa kohdistua iskuja tai tärähdyksiä. Tarvittaessa tulee muuttaa työvälineitä ja suunnitella työpiste tai työn sisältö uudelleen. Työntekijän tulisi voida vaihdella työasentoa ja pitää useampia lepotaukoja.

työajat ja työjärjestelyt Henkinen ja fyysinen väsymys lisääntyvät raskauden aikana. Jotkut raskaana olevat eivät kykene työskentelemään epäsäännöllisissä tai myöhäisissä vuoroissa eivätkä tekemään yö- tai ylitöitä. Vuorotyö, erityisesti yötyö, voi lisätä keskenmenon, ennenaikaisen synnytyksen ja sikiön kasvun hidastumisen riskiä. EU-direktiivin (92/85/ETY) mukaan raskaana olevaa ei voi velvoittaa tekemään yötyötä. Tämä edellyttää lääkä-

rintodistusta, jossa yötyön todetaan olevan haitallista työntekijän turvallisuudelle tai terveydelle. Jos yötyö aiheuttaa terveysriskin, raskaana olevalle tulee järjestää yötyön vaihtoehtona päivätyötä.

Työaikoihin liittyvien riskien välttämiseksi saattaa olla tarpeen muuttaa väliaikaisesti työaikaa, työvuorojen ajoitusta ja kestoja sekä lepotaukojen ajoitusta ja lukumäärää.

Erityisäitiysvapaa ja erityisäitiysraha

Nainen, jonka työhön tai työoloihin liittyvän kemiallisen aineen, säteilyn tai tarttuvan taudin arvioidaan aiheuttavan vaaraa sikiön kehitykselle tai raskaudelle, on pyrittävä siirtämään muihin tehtäviin, jollei vaaratekijää voida poistaa. Jos hänelle ei voida järjestää muuta työtä ja hän tästä syystä joutuu olemaan pois työstään, hänellä on oikeus saada tämä aika erityisäitiysvapaana. (Sairausvakuutuslaki 1224/2004 ja Valtioneuvoston asetus 619/2015).

erityisäitiysvapaa

Erityisäitiysvapaa voi alkaa raskauden alusta ja jatkua enintään äitiysvapaan alkamiseen asti. Erityisäitiysvapaa voidaan keskeyttää, jos työntekijälle voidaan järjestää määrätystä ajankohdasta alkaen muuta työtä.

Erityisäitiysvapaan ajalta työntekijälle maksetaan erityisäitiysrahaa. Työntekijä ei saa olla erityisäitiysrahan aikana missään muussa ansiotyössä. Määräaikaisessa työsuhteessa erityisäitiysvapaata voi saada vain

erityisäitiysraha

työsuhteen voimassaolon ajalta. Myös yrittäjällä tai muulla omaa työtään tekevällä on oikeus erityisäitiysrahaan.

*työterveyshuollon
tehtävä*

Työterveyshuolto kartoittaa työpaikkaselvityksen yhteydessä ne altisteet, työt ja työpisteet, jotka saattavat aiheuttaa vaaraa perimälle, sikiölle tai raskaudelle. KELAan toimitettavaan erityisäitiysraha hakemukseen tarvitaan työterveyslääkärin lausunto. Jos sellaista ei hankaluuksitta ole saatavissa, voi muu raskaana olevan työolot tunteva lääkäri antaa lausunnon. Lausunnossa kuvataan haitalliseksi arvioidut työtehtävät ja altistuminen. Lisäksi tarvitaan työnantajan ilmoitus (SV 96) siitä, että työntekijä on poissa työstä ja ettei työntekijää ole voitu siirtää muihin tehtäviin. Oma työtään tekevältä edellytetään vastaava selvitys soveltuvin osin.



Internet

Euroopan yhteisön direktiivi 92/85/ETY toimenpiteistä, joilla kannustetaan parantamaan raskaana olevien ja äskettäin synnyttäneiden tai imettävien työntekijöiden työturvallisuutta ja -terveyttä: <https://eur-lex.europa.eu/homepage.html?locale=fi> > lainsäädäntö (vuosi 1992 ja direktiivin numero 85).

Euroopan Yhteisöjen Komission tiedonanto yleisohjeista niiden kemiallisten, fyysisten ja biologisten tekijöiden ja teollisten prosessien arvioimiseksi, joiden katsotaan vaarantavan raskaana olevien ja äskettäin synnyttäneiden tai imettävien työntekijöiden turvallisuuden tai terveyden: <http://eur-lex.europa.eu> COM- ja JOIN asiakirjat: vuosi 2000 ja numero 0466

Säteilyturvakeskuksen ohjeita voi tilata internetin kautta: <https://www.stuk.fi/> > Julkaisut ja määräykset: Viranomaisohjeet: Säteilyturvallisuus.

Työpaikan ilman epäpuhtauksien haitalliseksi tunnetut pitoisuudet (HTP 2016) Sosiaali- ja terveysministeriö: <http://stm.fi> > Julkaisut

Raskaus ja työ -neuvontapalvelu: <http://www.ttl.fi> > Turvallinen työympäristö > Altistuminen työssä > Työolot raskauden aikana

Puhelinneuvontaa

Työaltistukset ja raskaus: Työterveyslaitos, puh. 030 4741.

Säteily: Säteilyturvakeskus, puh. (09) 759 881.

Lääkehoidot: Teratologinen tietopalvelu – äidin lääkinneuvonta, puh. (09) 4717 6500, arkisin klo 9–12.

Ikä ja työkyky

Iän vaikutus työkykyyn tulee ottaa huomioon eläinlääkäreiden työterveyshuoltoa suunniteltaessa. Yksilön elämäntilanne, voimavarat, työkyky sekä odotukset työtä kohtaan muuttuvat elämän ja uran eri vaiheissa. Toisaalta myös työ muuttuu ja asettaa uusia vaatimuksia. On tärkeää turvata eläinlääkärille mahdollisuudet tietojen ja taitojen jatkuvaan päivittämiseen ja samalla ammattitaidon ylläpitämiseen.

Jaksamisen, terveyden ja työmotivaation tukemiseksi eläinlääkäriin työtä ja työn vaatimuksia pitäisi räätälöidä iän mukaan. Tämä on edellytys sille, että eläinlääkärit jaksavat työssään hyväkuntoisina ansaittuun eläkeikään saakka.

Koska naiseläinlääkäreiden määrä on kasvanut voimakkaasti, iso osa ammattikunnasta hoitaa työtehtäviään raskaana ollessaan. Raskauden ajan seuranta ja työtehtävien suunnittelu ennakolta edistävät hyvää raskauden kulkua.

Raskaana työssä s. 59

Vanhemmissa ikäryhmissä suurin osa eläinlääkäreistä on miehiä. Fyysiset kuormitustekijät, kuten voimaa vaativat tutkimus- ja hoitotilanteet erityisesti kylmissä olosuhteissa, voivat olla varttuneelle eläinlääkärille ylivoimaisia. Päivystyksen aiheuttamasta rasituksesta palautuminen vie ikääntymisen myötä pidempään.

Fyysinen kunto on hyvin yksilöllistä. Varttuneempi, kuntoileva henkilö voi olla paremmassa fyysisessä kunnossa kuin huomattavasti nuorempi ihminen. Yleensä yksilön fyysiseen suorituskykyyn tulee rajoituksia iän myötä. Lihaskihti ja tuki- ja liikuntaeläimistöön suorituskyky ovat parhaimmillaan alle 30 vuoden iässä. Iän myötä lihasvoima hitaasti heikkenee, ketteryys vähenee ja liike- sekä reaktionopeudet hidastuvat.

*fyysinen kunto
muuttuu*

Fyysisestä kunnosta huolehtiminen ja elintavat vaikuttavat erittäin paljon siihen, mitä kehossa tapahtuu vanhenemisen myötä. Fyysisestä kunnosta huolehtimalla ja noudattamalla terveitä elintapoja, voi tukea kehon hyvää kuntoa ja hidastaa iän mukanaan tuomaa eläimistöön kulumista.

On tärkeää sopeuttaa työtehtävien hoito iän tuomiin rajoituksiin. Käytännössä eläinlääkäri joutuu kuitenkin hoitamaan läpi uransa samoja tehtäviä, eikä päivystystapauksissa yleensä ehditä soveltamaan teoriassa sovittuja ohjeita. Helpoiten voidaan ottaa huomioon ikänäköön ja ergonomiaan liittyvät näkökohdat. Nämä voidaan varmistaa ikäkausitarkastuksessa työterveyshuollossa.

Terveellä ihmisellä henkiset kyvyt säilyvät vakaina läpi työuran. Iän myötä työn ja elämäkokemuksen tuoma toimintavarmuus lisääntyy ja kypsyys harkittuihin ratkaisuihin kasvaa. Uuden oppiminen ja omaksuminen vie vanhetessa enemmän aikaa. Vaikka ihminen hidastuu vanhetessaan, jotkut kyvyt, kuten verbaalisuuteen liittyvät, voivat parantua vielä eläköitymisiän jälkeenkin. Asiantuntijatyössä osaamiseen liittyvä

henkiset kyvyt

työ- ja toimintakyky yleensä paranee iän myötä. Toisaalta palautumisen hidastuu ja levon tarve kasvaa.

odotukset ja työmotivaatio Työuran edetessä useimmat pohtivat, mitä lopulta haluavat työltään. Toiveet ja odotukset voivat muuttua elämän aikana. Urakriisit voivat olla seurausta ihmisen kehittymisestä. Työtehtävät tulisi sopeuttaa yksilön toiveiden ja edellytysten mukaan. Työhyvinvointia, työtyytyväisyyttä ja sitoutumista voidaan edistää tarkistamalla työn ja työntekijän yhteensopivuutta määräajoin.

työ ja muu elämä Työn ja muun elämän yhteensovittaminen erityisesti nuorilla perheellisillä eläinlääkäreillä on haastava tehtävä. Omien lapsien tai vanhempien hoitaminen voi edellyttää erillisjärjestelyjä. Eri aikoina työntekijät joutuvat itse kukin sovittamaan aikataulujaan työn ulkopuolisten vaatimusten mukaan. Tärkeintä olisi pystyä sopimaan näistä työyhteisön sisällä.

Eläinlääkärin työhön kiinteästi kuuluva päivystysvelvollisuus asettaa erityisvaatimuksia työn ja muun elämän yhteensovittamisessa. Päivys-



tysvuoron jälkeinen levon tarve ja vanhemmiten hidastuva palautuminen tulee ottaa huomioon päivystyslistoja suunniteltaessa.

Työn ja muun elämän yhteen sovittamiseksi työyhteisössä joudutaan pohtimaan työaikaratkaisuja. Ratkaisut tulee laajentaa koskemaan myös ikääntyviä ja epätyypillisiä työaikoja. Työyhteisössä toteutettava ikäjohtaminen on parhaimmillaan eri ikäisten työntekijöiden vahvuuksien tunnistamista, tukemista ja hyödyntämistä.



ILMARINEN J, LÄHTEENMÄKI S, HUUHTANEN P: Kyvyistä kiinni. Ikäjohtaminen yrityksen strategiana. Talentum, Helsinki 2004.

ILMARINEN J, YLIKOSKI M, HUUHTANEN P YM.: Ikäjohtamista kehittämään. Työkirja. Työterveyslaitos, Helsinki 2004.





Työsuojelu työpaikalla

Työsuojelun toimintaohjelma

Fyysinen väkivalta ja sen uhka työssä

Ennaltaehkäisy ja hallinta

Väkivalta- ja uhkatilanteiden jälkihoito

Työsuojelu työpaikalla

Jos eläinlääkäri on työ- tai virkasuhteessa, toiminnallinen ja lakiin perustuva vastuu työsuojelusta on työnantajalla. Työnantaja on tarpeellisilla toimenpiteillä velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Työnantajan on otettava huomioon työhön, työoloihin ja muuhun työympäristöön samoin kuin työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat.

*laki velvoittaa
työnantajaa*

Useamman työntekijän työpaikalla työsuojelutoimintaa varten on nimitettävä vähintään työsuojelupäällikkö, joka edustaa työnantajaa, ja työsuojeluvaltuutettu, joka edustaa työntekijöitä. Suuremmilla työpaikoilla työsuojelutoimintaa seuraa työpaikan työsuojelutoimikunta, johon työntekijät valitsevat omat edustajansa.

Lainsäädäntö velvoittaa myös työntekijää edistämään omalta osaltaan työsuojelua. Työntekijän tulee noudattaa työnantajan määräyksiä ja ohjeita sekä työnsä ja työolojen edellyttämää järjestystä, huolellisuutta ja varovaisuutta. Työntekijän on otettava huomioon, ettei hän aiheuta toiminnallaan vaaraa toisille.

*työntekijän
vastuu*

Työsuojelun toimintaohjelma

*työnantajalla
oltava toiminta-
ohjelma* Työturvallisuuslaki edellyttää työsuojelun toimintaohjelman laatimista työpaikoille: työnantajalla on oltava turvallisuuden edistämiseksi ja työntekijöiden työkyvyn ylläpitämiseksi ohjelma, joka kattaa työolojen kehittämisen ja työympäristöön liittyvien tekijöiden vaikutukset. Toimintaohjelmassa on oltava kuhunkin työtehtävään liittyvät fyysiset ja psyykkiset vaaratekijät ja keinot niiltä suojautumiseen. Työtehtävien fyysisen ja psyykkisen kuormittavuuden arviointi on keskeinen osa toimintaohjelmaa.

Toimintaohjelma on työnantajakohtainen ja sitä edellytetään kaikilta yksityisiltä ja julkisen sektorin työnantajilta. Saman työnantajan eri työpaikoilla voi olla omat ohjelmansa. Toimintaohjelman tarkoituksena on tehostaa ennakoivaa työsuojelua ja parantaa työoloja suunnitelmallisesti työpaikan edellytysten mukaan.

Eläinlääkäreiden työsuojelun suunnittelu edellyttää hyvää työolojen tuntemista. Koska eläinlääkäreiden työ vaihtelee paljon tehtävän mukaan, kuhunkin tehtävään on räätälöitävä oma työsuojelun toimintaohjelmansa.

*työterveys-
huollon rooli* Vastuu eläinlääkärin työsuojelun toimintaohjelman laatimisesta on työnantajalla, mutta työterveyshuollon tulee osallistua siihen antamalla asiantuntija-apua vaarojen ja kuormittumisen arvioinnissa sekä suojaavien toimenpiteiden suunnittelussa. Parhaiten työnsä tuntee itse eläinlääkäri. Hänen ja työterveyshuollon yhdessä läpikäymä tehtävien erit-

tely ja niihin liittyvät fyysiset ja psyykkiset kuormitustekijät on paras tapa koota tietoa työsuojelun toimintaohjelmaan.

Laki ei määrää ohjelman yksityiskohtaista muotoa, laajuutta tai sisältöä. *ohjelman sisältö*
Ne määräytyvät työpaikan työolojen ja työympäristön perusteella. Työnantaja voi valita itselleen sopivan mallin. Ohjelma voidaan liittää työpaikan muihin ohjelmiin, esimerkiksi laatujärjestelmään.

Työsuojelun toimintaohjelmassa voidaan käsitellä muun muassa seuraavia asioita:

- ▶ työympäristön kehittämistarpeiden arviointi sekä työolojen seuranta
- ▶ kehittämistarpeiden huomioiminen toimintojen suunnittelussa ja toteutuksessa
- ▶ kuvaus työsuojeluasioiden hoitamisesta ja työterveyshuollon järjestämisestä
- ▶ selvitys edellä lueteltujen asioiden seurannasta
- ▶ linjaorganisaation toiminta työsuojelun toteuttajana
- ▶ työsuojeluorganisaation asema ja tehtävät työpaikalla
- ▶ työterveyshuollon ja työsuojeluhenkilöstön rooli ja tehtävät.

Työsuojelun toimintaohjelmaa on työpaikoilla toteutettava jatkuvasti. Se voidaan kuitenkin laatia määräajaksi, esimerkiksi työsuojelutoimikunnan toimikaudeksi. Ohjelmaa seurataan, ja jos siinä huomataan puutteita, se saatetaan ajan tasalle.



RIIKONEN E, KÄMÄRÄINEN M, LAPPALAINEN J, YM. (TOIM.) Työsuojelun perusteet. Työterveyslaitos, Helsinki 2003.

Työturvallisuuslaki. Soveltamisopas. Työterveyslaitos, Helsinki 2002.

Fyysinen väkivalta ja sen uhka työssä

Työväkivaltaa ovat tapahtumat ja tilanteet, joissa henkilö joutuu sanallisen loukkauksen, uhkailun tai pahoinpitelyn kohteeksi työhön liittyvissä oloissa niin, että hänen turvallisuutensa, hyvinvointinsa tai terveytensä suorasti tai epäsuorasti vaarantuu.

Työyhteisön sisällä esiintyvä väkivalta on useimmiten henkistä väkivaltaa, kiusaamista, ahdistelua tai sukupuolista häirintää. Fyysinen väkivalta tai sillä uhkailu on useimmiten työyhteisön ulkopuolelta tulevaa ja se voi ilmetä sanallisesti sekä hyökkävänä ja uhkaavana käytöksenä tai fyysisesti, kuten tönimisenä, lyömisenä, potkimisena tai ääritapauksessa hengenriistona.

Väkivalta tai sillä uhkailu voi kohdistua työntekijään tai hänen omaisiinsa. Myös työntekijän omaisuus, kuten auto, koti tai työvälineet, voivat joutua väkivallan kohteeksi.

Suomessa toimivista noin 2 700 eläinlääkäristä altistuu työssään uhkailun tai fyysisen väkivallan kohteeksi vuosittain lähes 400.

Eläinlääkäreiden työssä erityisesti tehtävät, jotka liittyvät eläinsuojelun valvontaan ja eläinten tilapäisen hoidon järjestämiseen (”huostaanotot”) ovat riskialttiita. Eläinsuojelulliset ongelmat voivat olla kytköksissä päihteiden käyttöön sekä mielenterveydellisiin ja taloudellisiin ongelmiin. Jos eläimenomistajan elanto on riippuvainen eläimestä, voi eläinsuojelulain määräysten noudattamisella olla suuriakin taloudellisia vaikutuksia hänen tilanteeseensa. Omistaja voi suhtautua vastahakoisesti ja aggressiivisesti eläinten tarkastukseen.

Eläimen ”huostaanotto” voi olla omistajalle hyvin ahdistavaa ja itsetuntoa loukkaavaa. Eläinlääkäriltä tilanne vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja. Kaltoin kohdellut eläimet voivat suhtautua pelokkaasti ja aggressiivisesti vieraisiin ihmisiin, mikä lisää eläinlääkärin tapaturmariskiä.

Tyypillisiä vaaratilanteita eläinlääkärin työssä ovat:

- ▶ yksintyöskentely
- ▶ eläinsuojeluun ja valvontaan liittyvät tehtävät
- ▶ eläintenomistajana epätasapainoinen tai päihdeongelmainen henkilö
- ▶ huumaavien lääkeaineiden hallussapito
- ▶ työskentely yöllä tai varhain aamulla.

Ennaltaehkäisy ja hallinta

Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan sekä työntekijöitä väkivalta- ja uhkatilanteiden ennaltaehkäisyyn. Työssä, johon liittyy ilmeinen väkivallan uhka, työ ja työolot on järjestettävä siten, että väkivallan uhka ja väkivaltatilanteet ehkäistään mahdollisuuksien mukaan ennakolta. Työpaikalla on oltava väkivallan torjumiseen tai rajoittamiseen tarvittavat asianmukaiset turvallisuusjärjestelyt tai -laitteet sekä mahdollisuus avun hälyttämiseen.

Työnantajan on laadittava menettelytapaohjeet, joissa kiinnitetään huomiota uhkaavien tilanteiden hallintaan ja toimintatapoihin, joilla väkivaltatilanteen vaikutukset työntekijän turvallisuuteen voidaan torjua ja rajoittaa.

Seuraukset ja jälkihoito

Väkivallan tai sillä uhkailun kohteeksi joutuminen on aina loukkaus ihmisen henkistä ja fyysistä koskemattomuutta kohtaan ja voi siten järkyttää ihmisen tarvitsemaa kokemusta elämän sekä maailman turvallisuudesta, oikeudenmukaisuudesta ja ennakoitavuudesta.

Työväkivallan seuraukset riippuvat monista tekijöistä, kuten miten vakavaksi tilanne koettiin ja saako väkivallan tai sen uhan kohteeksi joutunut apua ja tukea tilanteensa käsittelyyn. Seuraukset voivat vaihdella lievistä, vähitellen ohimenevistä stressioireista posttraumaattiseen stressisyndroomaan. Tavallisia oireita ovat ahdistus, pelko ja turvattomuuden tunne, säikkyminen sekä keskittymisvaikeudet ja unihäiriöt. Myös itsesyytökset ovat yleisiä siten, että uhri etsii väkivallan kohteeksi joutumisen syytä itsestään.

*työväkivallan
seuraukset*

Väkivalta- ja uhkatilanteet herättävät yleensä voimakkaita reaktioita, joskin yksilöiden tavat reagoida eroavat toisistaan. Traumaattisten tilanteiden jälkeen jälkihoitoa tulee tarjota sekä yksilöille että työyhteisölle. Työntekijöillä tulisi olla mahdollisuus käsitellä ja purkaa väkivaltatilanteita esimerkiksi kollegan, työyhteisön tai työterveyshuollon kanssa.

tilanteiden purku

Miten ennaltaehkäistä väkivaltilanteita?

1. Riskinarviointi

Riskinarvioinnissa arvioidaan

- ▶ väkivalta- ja uhkatilanteita, joita työpaikalla tai työhön liittyen on ollut, millaisia läheltä piti -tapauksia on ollut ja miten niistä on selvitty sekä millaisissa tilanteissa väkivaltaa tai sen uhkaa voi esiintyä
- ▶ henkilökunnan valmiutta toimia väkivalta- ja uhkatilanteissa.

Arvioinnin pohjalta suunnitellaan toimenpiteet ja periaatteet, joilla pyritään ennaltaehkäisemään vaaratilanteiden syntyminen jatkossa. Kartoituksen voi nivoa myös työterveyshuollon tekemään työpaikkaselvitykseen.

2. Raportointi

- ▶ Tilanteiden kirjaaminen tukee riskinarvioinnin tekemistä ja toimenpiteiden suunnittelua.
- ▶ Raportointia tarvitaan myös toimenpiteiden arviointiin ja turvallisuuden kehittymisen seurantaan.

3. Työympäristön suunnittelu

- ▶ Työympäristö suunnitellaan sellaiseksi, että mahdolliset väkivalta- ja uhkatilanteet ehkäistään ennakolta. Hälytysjärjestelmät ja pakotiet on suunniteltava ja niiden on oltava kunnossa.
- ▶ Sovitaan turvallisista työ- ja toimintatavoista, laaditaan ohjeet ja noudatetaan niitä. Erityisen tärkeää tämä on liikkuvassa työssä, jossa tekniisiin turvallisuusratkaisuihin ei ole mahdollista panostaa samalla

tavoin kuin vastaanotolla. Eläinsuojelutarkastuksiin lähdetään pareittain, esimerkiksi terveystarkastajan kanssa.

4. Tekniset apuvälineet

- ▶ Teknisten apuvälineiden tarve ja kunto tarkistetaan.

5. Asiakastyön ja -palvelun kehittäminen

- ▶ Asiakastyön ja palveluolojen kehittäminen ja parantaminen on omiaan vähentämään väkivaltaan liittyviä vaaratilanteita.

6. Koulutus

- ▶ Koulutuksessa opitaan tunnistamaan vaaran merkkejä varhaisessa vaiheessa. Lisäksi opetellaan tapoja, joilla pyritään rauhoittamaan tilanne. Koulutus lisää myös varmuutta ja rauhallisuutta, joka voi osaltaan rauhoittaa tilannetta.
- ▶ Kaikkia tilanteita ei pysty rauhoittamaan. Huumeiden käyttäjät ja sekakäyttäjät voivat käyttäytyä arvaamattomasti. Siksi on tärkeää oppia myös se, milloin tilanteesta tulisi paeta.
- ▶ Koulutusta tarvitaan usein myös työpaikan väkivalta- ja uhkatilanteiden hallinnasta, jotta kaikki tuntisivat sovitut toimintatavat ja noudattaisivat niitä.

7. Väkivalta- ja uhkatilanteiden jälkihoito

- ▶ Jälkihoito, kuten psykologinen jälkipuinti, tilanteiden purku ja tarvittaessa kriisiavun järjestäminen, ovat omiaan ennaltaehkäisemään uusia tilanteita. Tilanteiden analysoinnin avulla voidaan kehittää toimintatapoja uusien tilanteiden vähentämiseksi.

psykologinen jälkipuinti ja yksilön tuki Psykologisen jälkipuinnin tavoitteena on normalisoida reaktioita ja ennaltaehkäistä traumaattisen tilanteen pitkittyneitä jälkivaikutuksia ja stressireaktioita. Jälkipuinti järjestetään yleensä 24–72 tunnin jälkeen tapahtuneesta. Menetelmää voidaan käyttää sekä yksilöiden että ryhmien kanssa. Psykologisen jälkipuinnin vetäjät voivat löytyä työterveyshuollosta tai sen kautta. Psykologinen tuki ei saisi jäädä pelkästään jälkipuinnin varaan, vaan lisätuen tarve tulee arvioida ja räätälöidä yksilöllisesti.

työyhteisön jälkihoito Käsittelemättömät väkivalta- ja uhkatilanteet voivat horjuttaa työyhteisön toimintaa. Tilanteen jälkeen työpaikalla tulisi järjestää kokous, jossa käydään tapahtunut läpi mukana olleiden kanssa. Tämä rauhoittaa ja selkiyttää tilannetta. Tarvittaessa järjestetään psykologinen jälkipuinti. Tapahtunutta tulisi käsitellä, mukana olleiden toiveita kunnioittaen, myös niiden kanssa, jotka eivät olleet itse mukana tilanteessa. Epätietoisuus voi muuten luoda turvattomuutta.

Työterveyshuollon tehtävät:

- ▶ antaa tietoa työväkivallan riskeistä ja sen seurauksista
 - ▶ neuvoa ja ohjaa linjaajoita, työsuojelua ja työntekijöitä
 - ▶ huomioi fyysisen väkivallan ja sen uhan työpaikkaselvityksessä
 - ▶ tukee organisaatiota fyysisen väkivallan ja sen uhan ennaltaehkäisemisessä, auttaa esimerkiksi riskinarviointityössä ja on mukana työympäristön kehittämisessä turvallisemmaksi
 - ▶ tarjoaa psyykkistä ja fyysistä jälkihoitoa yksilöille ja työyhteisölle.
- Jos työterveyshuollon resurssit eivät riitä jälkihoidon tarjoamiseen, se auttaa avun löytämisessä.

Työnantajan tehtävät:

- ▶ ennakoii mahdolliset väkivalta- ja uhkatilanteet
- ▶ ennaltaehkäisee tilanteet esimerkiksi työtä ja työympäristöä suunnitteleamalla
- ▶ laatii toimintaohjeet tilanteiden varalta
- ▶ järjestää tarvittaessa jälkihoitoa.



ELLONEN E: Asiakastyön henkilöturvallisuus. Konfliktien kohtaaminen ja rauhoittaminen. Työturvallisuuskeskus, 2. uudistettu painos, Helsinki 1999.

ISOTALUS N, SAARELA K L: KAURIS menetelmä työväkivaltariskien kartoitukseen ja hallintaan. Työterveyslaitos ja Työturvallisuuskeskus, Helsinki 2001.

LUSA S (TOIM.): Huumeet ja turvallinen työpaikka. Työterveyslaitos, Helsinki 2002.

SAARELA K L: Fyysisen väkivallan uhka. Teoksessa Työsuojelun perusteet. Työterveyslaitos, Helsinki 2003.

Työpaikkaväkivallan ehkäisy. Työntekijöiden ja asiakkaiden välisten väkivaltatilanteiden hallinnan opas. Työministeriö, Tampere 1994.

VARTIA M: Väkivallan vaara työssä. Teoksessa M Antti-Poika, K-P Martimo, K Husman: Työterveyshuolto. Kustannus Oy Duodecim, Jyväskylä 2003.

K

Kirjoittajat

Kari Reijula on professori, lääketieteen tohtori, työterveyshuollon dosentti ja erikoislääkäri. Reijula toimii Työterveyslaitoksella tutkimusprofessorina. Hän on tutkinut eläinlääkäreiden työolojen ja terveyden muutoksia 1980-luvulta lähtien. Reijulan muu tutkimustyö on kohdistunut erityisesti sisäilmaan ja allergisiin hengityselinsairauksiin.

Barbara Bergbom toimii tutkijana ja psykologina Työterveyslaitoksella. Hänellä on useiden vuosien kokemus työyhteisöjen ja työolojen kehittamisestä. Bergbomin kehittämistyön tavoitteena on työntekijöiden hyvinvoinnin ja työyhteisöjen toimivuuden edistäminen.

Marja-Liisa Lindbohm on terveydenhuollon tohtori ja dosentti. Hän toimi vanhempana tutkijana Työterveyslaitoksella. Lindbohm on tehnyt useiden vuosien ajan tutkimusta työntistien vaikutuksista raskauteen ja hedelmällisyyteen.

Helena Taskinen on professori, lääketieteen ja kirurgian tohtori sekä työterveyshuollon ja työlääkätieteen erikoislääkäri. Hän toimi Työterveyslaitoksen Työlääkätieteen osaston johtajana, Tampereen yliopiston terveystieteen laitoksen työterveyden professorina sekä Helsingin yliopistossa työterveyshuollon professorina. Taskinen on tehnyt useiden vuosien ajan tutkimusta työntistien vaikutuksista raskauteen ja hedelmällisyyteen ja osallistunut erityisäitiysvapaata koskevien säädösten valmisteluun.

Lähteet

ANTTI-POIKA M (TOIM.): Hyvä työterveyshuoltokäytäntö, opas toiminnan suunnitteluun ja seurantaan. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyslaitos, Helsinki 1997.

COX T, GRIFFITHS A, RANDALL R: A Risk Management Approach to the Prevention of Work Stress. Teoksessa The Handbook of Work and Health Psychology. Toim. M J Schabracq, J A M Winnubst, C L Cooper. John Wiley & Sons, Ltd. 2.ed., Chichester 2003.

ELO A-L, LEPPÄNEN A, LINDSTRÖM K, ROPPONEN T: TSK. Miten käyän työstressikyselyä. Työterveyslaitos, Helsinki 1990.

Eläntaudit Suomessa 2015. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira, Eviran julkaisuja 3/2016.

HAKANEN J: Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työ ja ihminen Tutkimusraportti 27. Työterveyslaitos, Helsinki 2004.

HONKONEN T, LINDSTRÖM K, KIVIMÄKI M: Psykososiaalinen työkuormitus mielen terveyden häiriöiden etiologiassa. Duodecim 119 (2003) 1327–33.

HTP-arvot 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö.

HÄRMÄ M (TOIM.): Toimivat ja terveet työajat. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Työministeriö, Helsinki 2000.

HÄRMÄ M, SALLINEN M: Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos, Helsinki 2004.

ISOTALUS N: Työväkivalta ja sen torjunta kaupan alalla. Työ ja ihminen tutkimusraportti 21. Työterveyslaitos, Helsinki 2002.

ISOTALUS N, SAARELA K L: KAURIS menetelmä työväkivaltariskien kartoitukseen ja hallintaan. Työterveyslaitos ja Työturvallisuuskeskus, Helsinki 2001.

KARASEK R A, THEORELL T: Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life. Basic Books, NewYork 1990.

KLEBER R J, VAN DER VELDEN P G: Acute Stress at Work. Teoksessa The Handbook of Work and Health Psychology. Toim. M J Schabracq, J A M Winnubst & C L Cooper. John Wiley & Sons, Ltd. 2.ed., Chichester 2003.

LINDBOHM M-L, TASKINEN H: Spontaneous abortions among veterinarians. Scand J Work Environ Health 26 (2000) 501–506.

LINDSTRÖM K, ELO A-L, KANDOLIN I YM.: Työkuormitus ja sen arviointimenetelmät. Työterveyslaitos 2002.

LOUHELAINEN K, HAATAINEN S, HUSMAN T YM.: Työympäristö nykyaikaisella lypsykarjatilalla. Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen julkaisuja 1996:1.

MERETOJA O, HÄRMÄ M: Päivystyksen yhteydet lääkärin terveyteen ja työssä suoriutumiseen. Suomen lääkirilehti 16 (2002) 1791–1794.

MERI S: Parasiitit ja niiden aiheuttamat taudit. Kirjassa: Tiilikainen A S, Vaara M, Vahe-ri A (toim.): Lääketieteellinen mikrobiologia. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 1998.

RANTANEN S, AALTO A: Eläinlääkäreiden altistuminen halotaanille. Suomen Eläinlääkärilehti 98 (1992) 469–472.

REIJULA K, BERGBOM B, RÄSÄNEN K YM.: Eläinlääkäreiden terveys ja elintavat. Suomen lääkäri-lehti 58 (2003):47, 4841–4846.

RIIKONEN E, KÄMÄRÄINEN M, LAPPALAINEN J, YM. (TOIM.): Työsuojelun perusteet. Työterveyslaitos, Helsinki 2003.

SIEGRIST J: Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. Journal of Occupational Health Psychology 1 (1996) 27–41.

SCHABRACQ M J: Issues for the Second Career Half. Teoksessa The Handbook of Work and Health Psychology. Toim. M J Schabracq, J A M Winnubst, C L Cooper. John Wiley & Sons, Ltd. 2.ed., Chichester 2003.

SCHAUFELI W B, ENZMANN D: The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Taylor & Francis, London, 1998.

SHIROM A: The Effects of Work Stress on Health. Teoksessa The Handbook of Work and Health Psychology. Toim. M J Schabracq, J A M Winnubst, C L Cooper. John Wiley & Sons, Ltd. 2.ed., Chichester 2003.

Säteilyturvallisuusohjeet (tilaus www.STK.fi):

ST-ohje 1.6 Säteilysuojelutoimet työpaikalla. Säteilyturvakeskus, 1999.

ST-ohje 7.1 Säteilyaltistuksen seuranta. Säteilyturvakeskus, Helsinki 2000.

ST-ohje 7.2 Säteilyaltistuksen enimmäisarvojen soveltaminen ja säteilyannoksen laskemisperusteet. Säteilyturvakeskus, Helsinki 1999.

ST-ohje 7.3 Sisäisestä säteilystä aiheutuvan annoksen laskeminen. Säteilyturvakeskus, Helsinki 1999.

Eläinten ja ihmisten välillä tarttuvat taudit. Suomen zoonoosistrategia 2013–2107. Työryhmän muistio 2013:1. Maa- ja metsätalousministeriö, Helsinki 2013.

<http://mmm.fi/documents/1410837/1723887/MMM-TRM-2013-1/b3419885-4c38-4275-8a43-a6doce7662a8/MMM-TRM-2013-1.pdf>

Säteilyasetus 1143/1998. www.finlex.fi

TASKINEN H (TOIM.): Terveystarkastukset työterveyshuollossa. Ohjeet terveystarkastuksiksi erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä. Työterveyslaitos, Helsinki 2005.

MÄKI-JOKELA P, NYNÄS P, LINDBOHM M-L, FRILANDER H. Työaltisteet ja raskaus. Suomen Lääkärilehti 2014;69(15):1139–1145.

TASKINEN H, LINDBOHM M-L, FRILANDER H: Ohjeet vaaran arvioimisesta erityisäitiysvapaan tarvetta harkittaessa. Työterveyslaitos, Helsinki 2005.

Työturvallisuuslaki. Soveltamisopas. Työterveyslaitos, Helsinki 2002.

WARIS K: Näköaloja työelämään. Kuormittuminen voimavaraksi. Työterveyslaitos, Helsinki 2001.

ELÄINLÄÄKÄRIN TYÖTERVEYS

Eläinlääkäreiden työkenttä on laaja. Työtehtävät vaihtelevat potilastyöstä hallinnollisiin tehtäviin, elintarvikevalvontaan ja elinympäristön terveellisyyden valvontaan. Monipuolinen työnkuva luo haasteita työterveyshuolloille: työhön liittyvät terveysriskit vaihtelevat eri tehtävissä paljon.

Tähän oppaaseen on koottu kattavasti tietoa työterveyshuololle eläinlääkäreiden työterveydestä ja työoloista. Työnantajia ja eläinlääkäreitä opas auttaa löytämään tapoja, joilla voi ennaltaehkäistä työperäisiä sairauksia ja tapaturmia.

Hyvän työterveyshuollon ja työsuojelun lisäksi oppaassa nostetaan esiin monia erityiskysymyksiä. Miten arvioida eläinlääkärin työn henkistä kuormittavuutta? Miten ennaltaehkäistä fyysistä väkivaltaa työssä? Miten päivystäminen vaikuttaa hyvinvointiin? Opas sisältää myös luvut Raskaana työssä sekä lkä ja työkyky.



Työterveyslaitos

ISBN 978-952-261-753-8 (pdf)