

A woman with dark curly hair, wearing a light grey cardigan over a white top and blue jeans, is smiling and assisting a person in a wheelchair. The person in the wheelchair is wearing a light blue sweater and is positioned in front of a glass door with a wooden frame. The woman is holding the door handle and looking down at the person. The background shows a brick building and a window. The text "Henkilökohtaisten avustajien työajat ja työkyky" is overlaid on the left side of the image, and "16.3.2022" is below it. The VARMA logo is in the bottom right corner.

Henkilökohtaisten avustajien työajat ja työkyky

16.3.2022

VARMA

Analyysin tausta ja tavoitteet

- Henkilökohtaisten avustajien työ ja työhyvinvointi ovat herättäneet keskustelua.
- Tutkimukset osoittavat, että työaika on yhteydessä työkykyyn ja terveyteen.
- Tietoa henkilökohtaisten avustajien työajoista ja työaikapiirteistä sekä näiden yhteyksistä sairauspoissaoloihin on niukasti.
- Varma on analysoinut Oiman työsuhdedataa selvittääkseen, minkälaisia työajan piirteitä (työvuorojen määrä, pituus ja jaksottuminen) henkilökohtaisten avustajien kohdalla esiintyy.
- Henkilökohtaisten avustajien työaikapiirteitä ei ole analysoitu vastaavalla tavalla aikaisemmin.
- Työn taustoittamiseksi on koottu tutkimustietoa henkilökohtaisten avustajien työhyvinvoinnista ja työkyvystä.

Henkilökohtaisten avustajien tekemän työn piirteitä tutkimusten mukaan

- **Avustajien työympäristö on vaihteleva.** Työtä saatetaan tehdä avustettavan henkilön kotona, palveluasunnoissa asuvan avustettavan luona ja myös kouluissa ja päiväkodeissa.
- Kyse on myös **yksin tehtävästä työstä**, johon liittyy omia erityispiirteitään. Työ saattaa olla yksinäistä, eikä vertaistukea ole helposti tarjolla: avustettavaan liittyvistä asioista ei ole mahdollista keskustella vaitiolovelvollisuuden vuoksi.
- Tutkimuksissa on paikannettu **työn ja tehtävänkuvan rajojen epäselvyyksiä**. Työtehtävien rajaaminen, eli se, mikä kuuluu henkilökohtaiselle avustajalle ja mikä ei, on toisinaan haaste.
- Työ voi myös olla **fyysisesti kuormittavaa**, koska työhön saattaa liittyä nostoja ja siirtoja.
- Työhön saattaa liittyä myös **merkittävää vastuuta**, kuten esimerkiksi avustettavan lääkityksestä huolehtimista.
- **Työajat** saattavat muodostua haasteeksi, ja yhteydenpito saattaa liukua vapaa-ajalle. Koska sijaisia on usein vaikea saada, saattaa seurauksena olla "sinnittelyä" ja sairaana työskentelyä, joka johtaa paheneviin työkykyongelmiin.
- Työ on **ihmistyötä**, jossa luottamuksen rakentaminen on tärkeää. Jännitteenä saattaa toisinaan olla se, onko henkilökohtainen avustaja ystävä vai ammattilainen.
- Henkilökohtaisina avustajina työskentelevillä naisilla on korkea riski **sekä tuki- ja liikuntaelin- että mielenterveysperustaisiin sairauspoissaoloihin**. Miehillä riski on koholla vain mielenterveysperusteisiin sairauspoissaoloihin.
- Työkyvyttömyyseläkkeiden riskitekijöinä korostuvat **fyysisesti kuormittava työ sekä vaikeat työasennot**.
- Henkilökohtaisina avustajina työskentelevillä on kunta-alalla huomattavasti enemmän **eläköitymisajatuksia** kuin muissa hoitoammateissa työskentelevillä.

Lähteitä: Mäkinen 2012; Leppämäki 2015; www.työelämätieto.fi.

Työaikadatan kuvaus

- Data muodostuu Oiman työajanseurantajärjestelmästä saadusta työvuorotason datasta vuosilta 2019–2021.
- Data sisältää tietoa mm. henkilökohtaisen avun järjestäjistä ja työnantajista sekä työntekijöiden työsuhteen muodosta, työsopimuksen työajan tyypistä ja tehdyistä työaikakirjauksista (ml. poissaolot).
- Aineisto kattaa yhteensä 22 593 työntekijän työaikadataa (miehet 20,7 %, naiset 79,3 %) ja 3,97 miljoonaa työvuorohavaintoa.
- Ikäjakauma: alle 20: 5,2 %, 20-24: 12,7 %, 25-29: 12,3 %, 30-39: 18,9 %, 40-49: 15,1 %, 50-59: 17,1 %, 60: 18,7 %. Avustajien keski-ikä: 42 vuotta
- Alueellinen jakauma: Etelä-Suomi 32,9 %, Länsi- ja Sisä-Suomi 20,2 %, Lounais-Suomi 19,2 %, Itä-Suomi 16,2 %, Pohjois-Suomi 8,5 %, Lappi 3,0 %
- Osa-aikaisia 94,1 %, kokoaikaisia (35 h viikossa tai enemmän) 5,9 %

Työajat jakautuvat epätyypillisesti

- Viikkotunteja avustajilla oli yleisimmin noin 8 h. Työ on siis voimakkaan osa-aikaista, eikä se luultavasti ole suurimmalle osalle ainoa toimeentulon lähde. Nuoret tekevät lyhyempää työaika kuin varttuneemmat.
- Työsuhteet ovat lyhyitä. Yleisin yksittäisen työsuhteen pituus oli vain 1 kk. Tämä viittaa siihen, että työsuhteita ketjutetaan lyhyissä pätkissä.

Työaikapiirteet

- Tutkimme yhteensä 17 työaikapiirrettä ja näiden yhteyttä sairauspoissaoloihin.
- Työaikapiirteet kerättiin työajan kansallisista suosituksista Työterveyslaitokselta. Suositukset perustuvat useaan, vankkaan lääketieteelliseen tutkimukseen työajan ja työkyvyttömyyden välisistä yhteyksistä eri toimialoilla.
- Korkean ja matalan sairauspoissaolotason kuntia verrattiin piirteiden esiintymisen osalta toisiinsa.
- Työaikapiirteet jaettiin tuloksien perusteella korkea riskin ja kohtalaisen riskin piirteisiin.
- Analyysi kertoo ne piirteet, jotka erityisesti vaikuttavat henkilökohtaisten avustajien työkyvyttömyyteen.

Riskipiirteiden kuvaukset

- 1. 48h työviikot** (TES:n mukaan 48h ylittävä osa on ylityötä)
- 2. Yli 37,5h työviikot**

"Pitkät työajat vaikeuttavat työn ja muun elämän yhteensovittamista ja lisäävät terveysriskejä. Vaikka jaksotyössä ei ole määritetty viikkotyöaika, toistuvia yli 48 tunnin työpäiviä tulisi välttää ja suunnitella kahden vapaapäivän välinen työpäivä enintään 40 tunnin mittaiseksi. Myös toistuvaa ylityötä tulisi välttää."

Ylikuormituksen raja Suomessa on 48h viikossa. Ylikuormituksen raja-arvon määrittämisessä erityisperusteena on työaikalaki."

Yötyö ja peräkkäiset yövuorot

"Yövuoroja tulisi olla mahdollisimman vähän. Rungas yötyö häiritsee uni-valverytmiä ja aiheuttaa monia terveys- ja turvallisuusriskejä."

Peräkkäisiä yövuoroja tulisi olla mahdollisimman vähän yötyötä sisältävässä jaksotyössä ja kolmivuorotyössä"

Kohonneen kuormituksen raja on 3-4 peräkkäistä yövuoroa."

Pitkät työpäivät (yli 5pv, yli 9v) Alle 35h viikkolepo

"Peräkkäisiä työpäiviä tulisi olla kolmesta viiteen. Peräkkäisten työpäivien aikana voi syntyä kasautuvaa kuormitusta, jolloin väsymys lisääntyy."

Viikkolepo tukee työstä palautumista. Kerran viikossa tulisi olla vähintään 35 tuntia kestävä keskeytymätön vapaa-aika."

Ylikuormituksen raja on 7 työpäivää kokoajatyössä, kohonneen kuormituksen 6 työpäivää. Ylikuormituksen raja viikkolevossa on 35h tai alle."

Lainaukset muokattuina työaikojen kuormittavuuden kansallisesta mallista
<https://www.ttl.fi/liikennevalot>

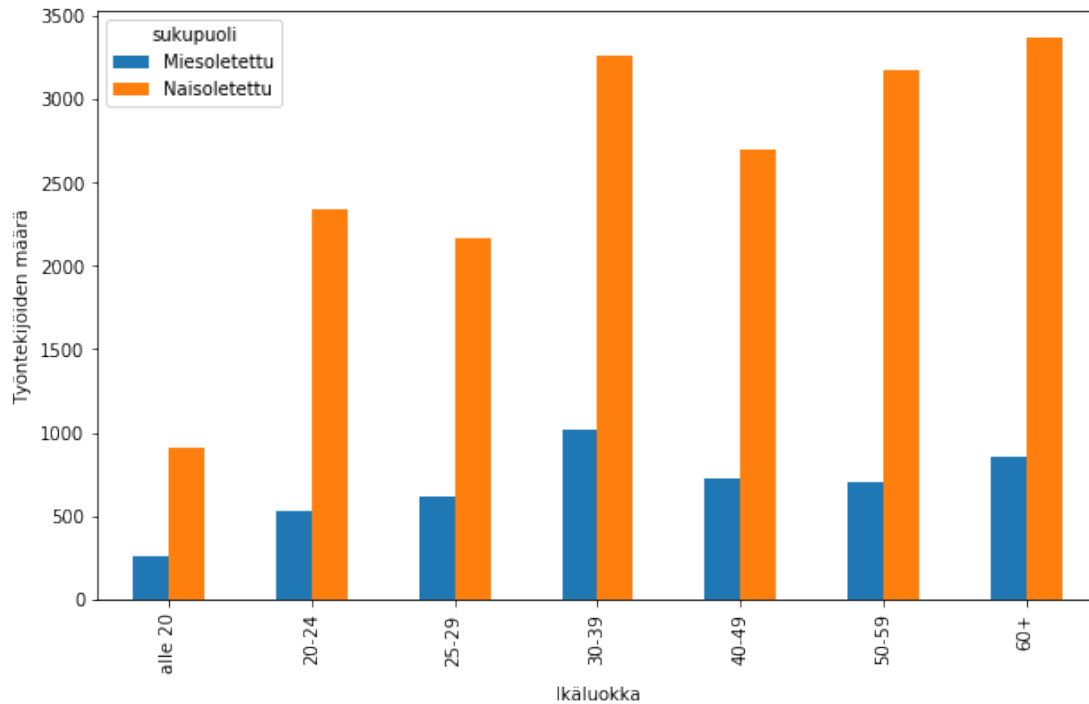
Keskeiset tulokset

- Henkilökohtaiset avustajat muodostavat naisvaltaisen työntekijäryhmän: naiset 79,3 % ja miehet 20,7 %.
- Henkilökohtaisten avustajien keski-ikä on 42 vuotta. Ikäskaala on hyvin laaja. Mukana on yhtäältä nuoria henkilökohtaisia avustajia (alle 20-vuotiaita) ja vanhoja (noin 80-vuotiaita). Kaksi ikäryhmää erottuu yleisyydellään: noin 20 vuotiaat ja hieman alle 60 vuotiaat.
- Yhdellä avustajalla saattaa olla useita työsuhteita. Työsuhteiden määrä ei välttämättä ole työnantajalla tai sijaismaksajalla tiedossa.
- Miehet tekevät naisia enemmän viikonloppuun, iltaa ja yöaikaan sijoittuvia työvuoroja.
- Analyysissä selvitettiin mitkä työajan piirteet ennakoivat sairauspoissaoloja ja mitkä työajan piirteet ennakoivat pitkäaikaisterveiden määrää?
- Tuloksissa havaittiin, että kansallinen suosituksen mukaisista jaksotyön riskitekijöistä 2/3 erottuu henkilökohtaisten avustajien työajoissa riskitekijöinä: yli 48 h työviikot ja peräkkäiset yövuorot.

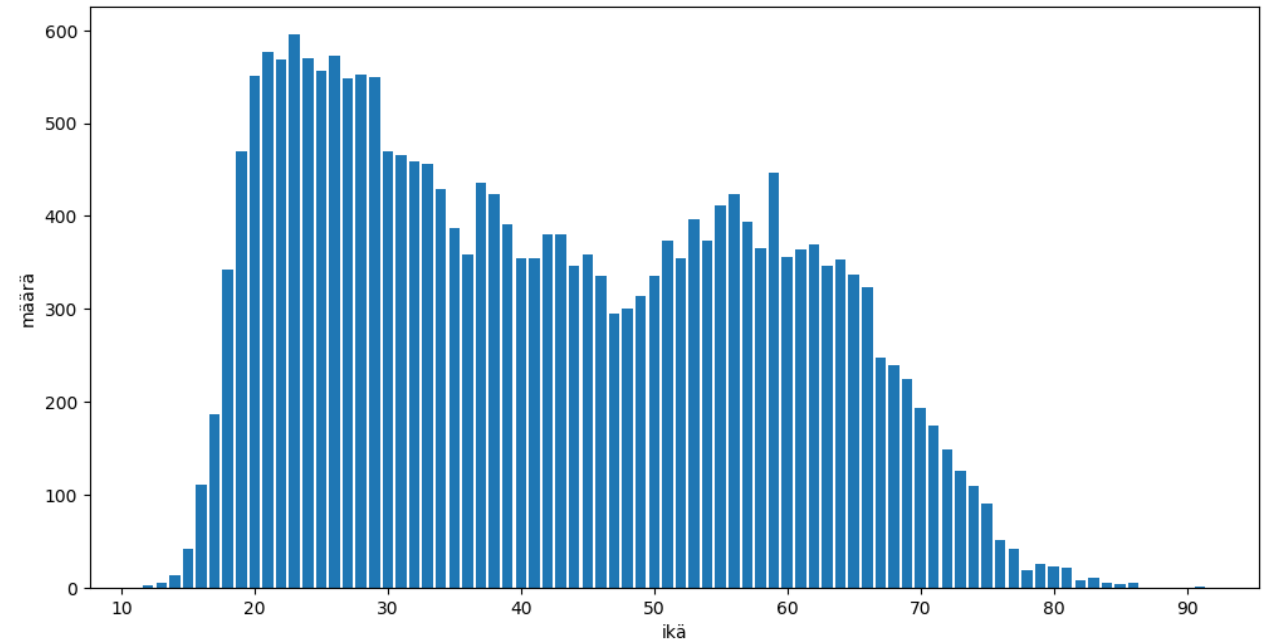
Tulokset kuvioina ja taulukkoina



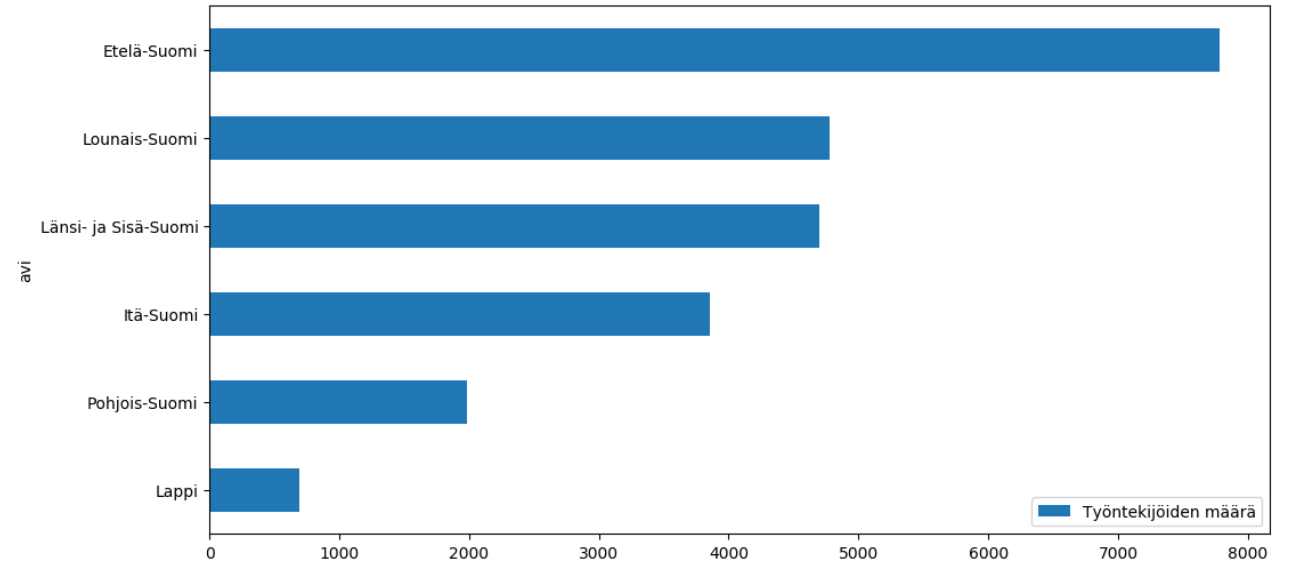
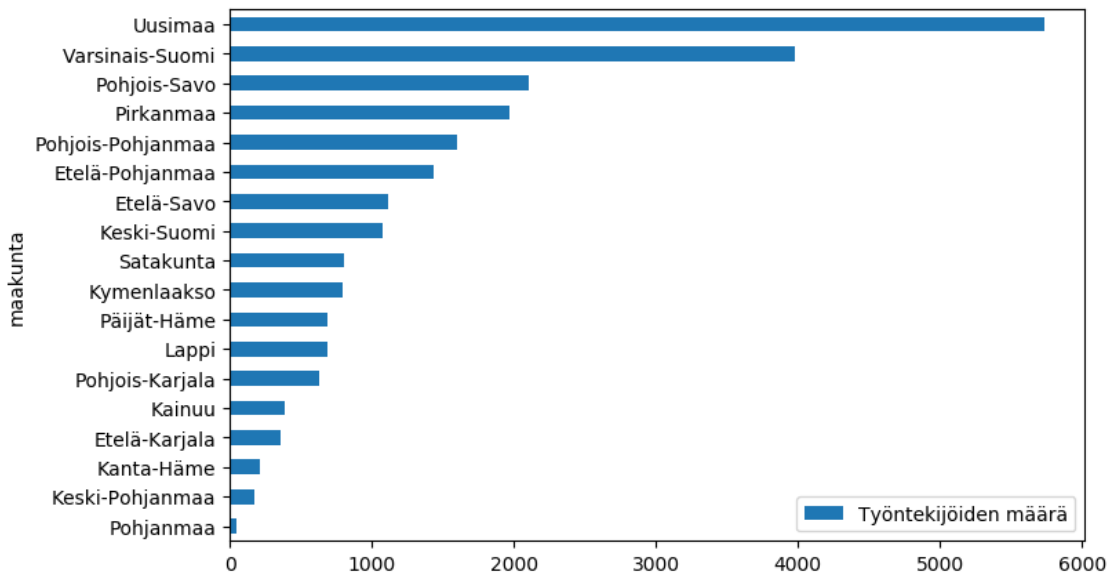
Avustajien ikä- ja sukupuolijakauma



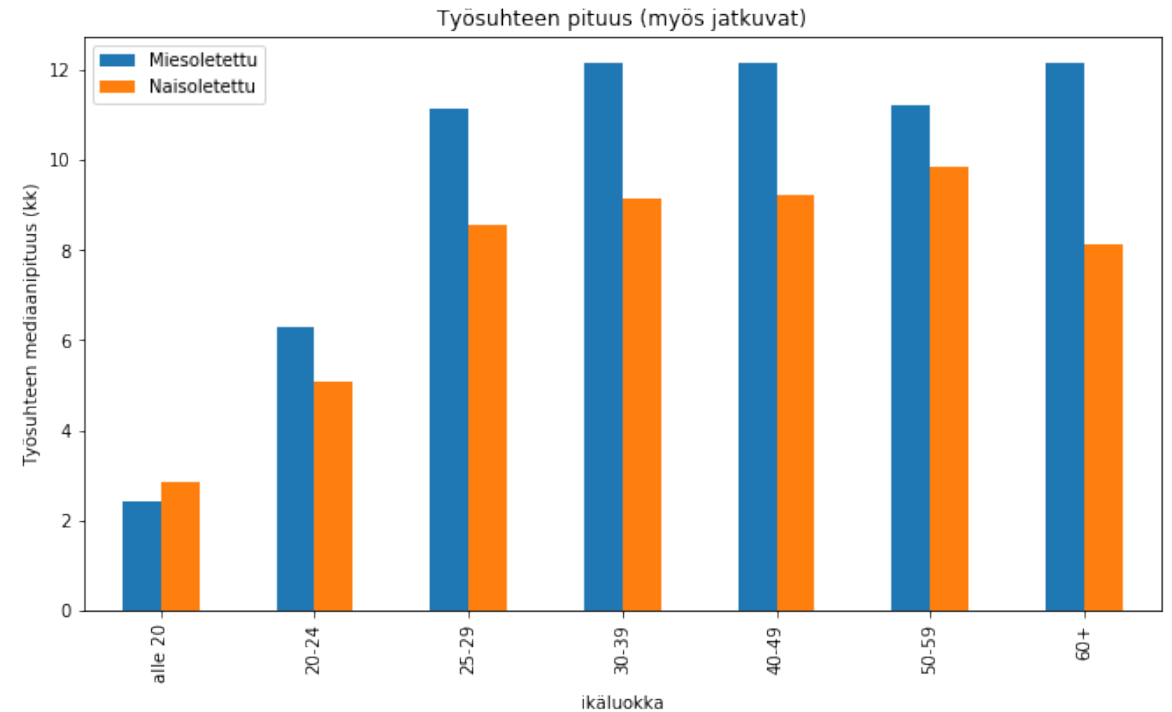
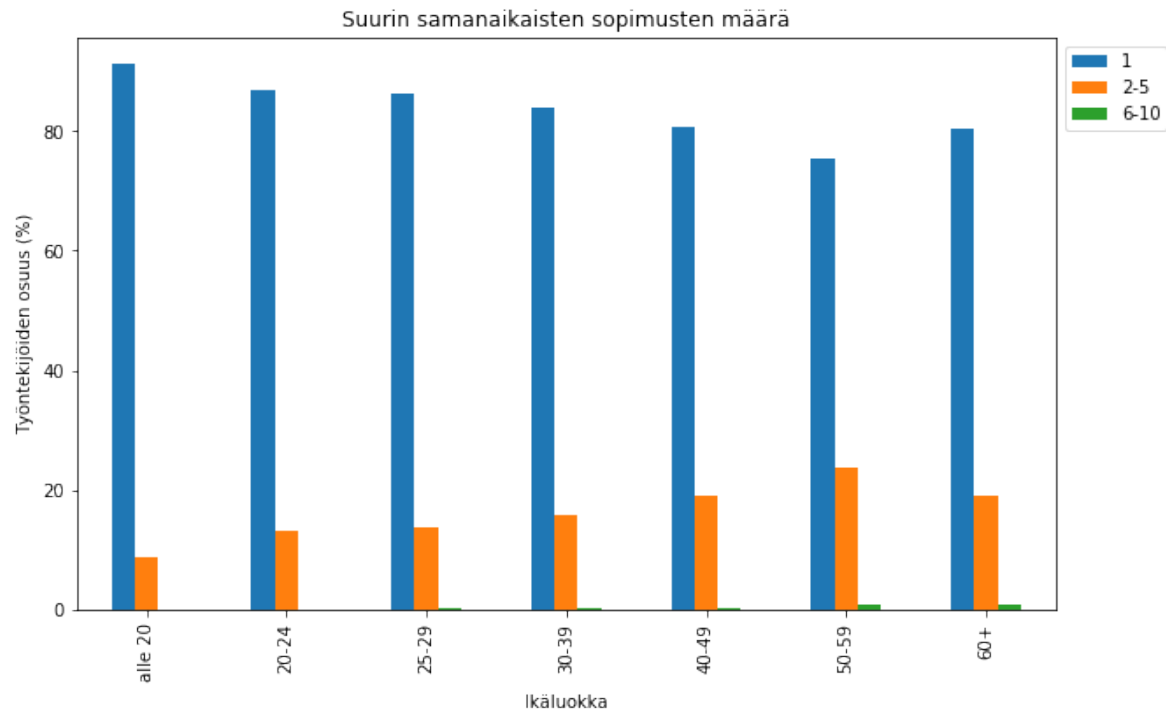
Keski-ikä 42 vuotta



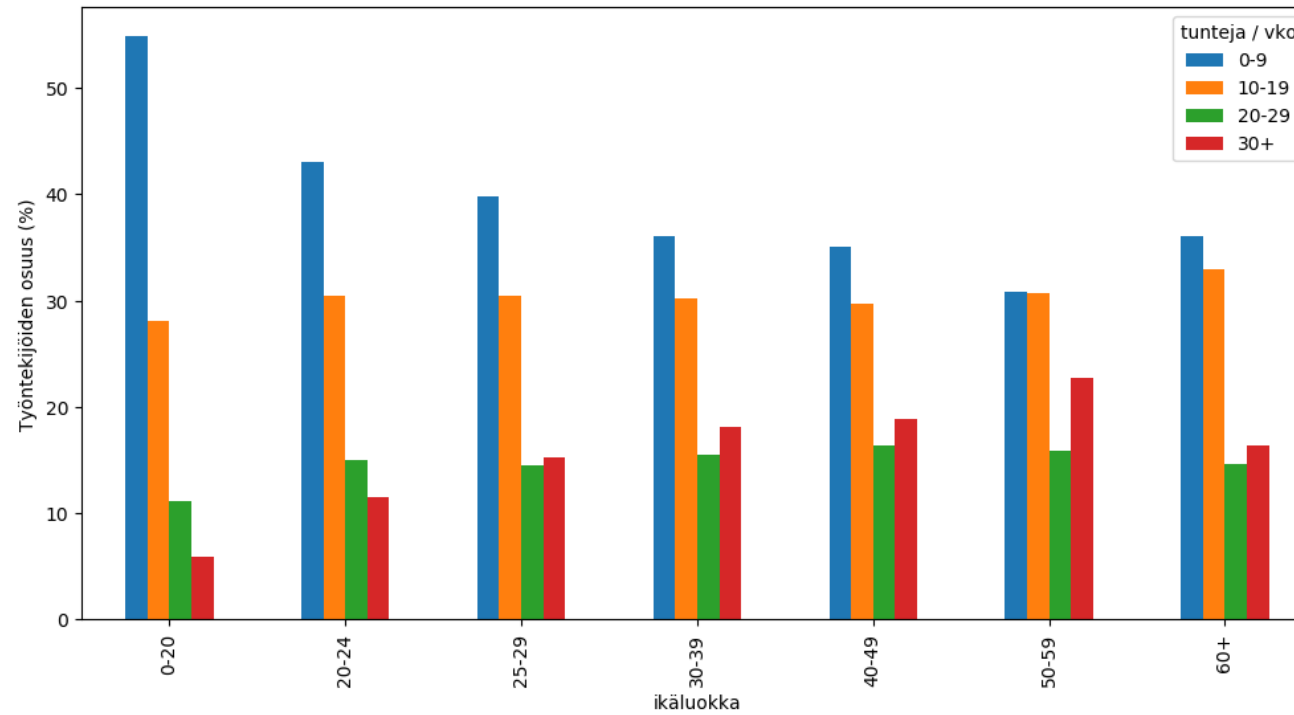
Avustajien työn aluejakauma



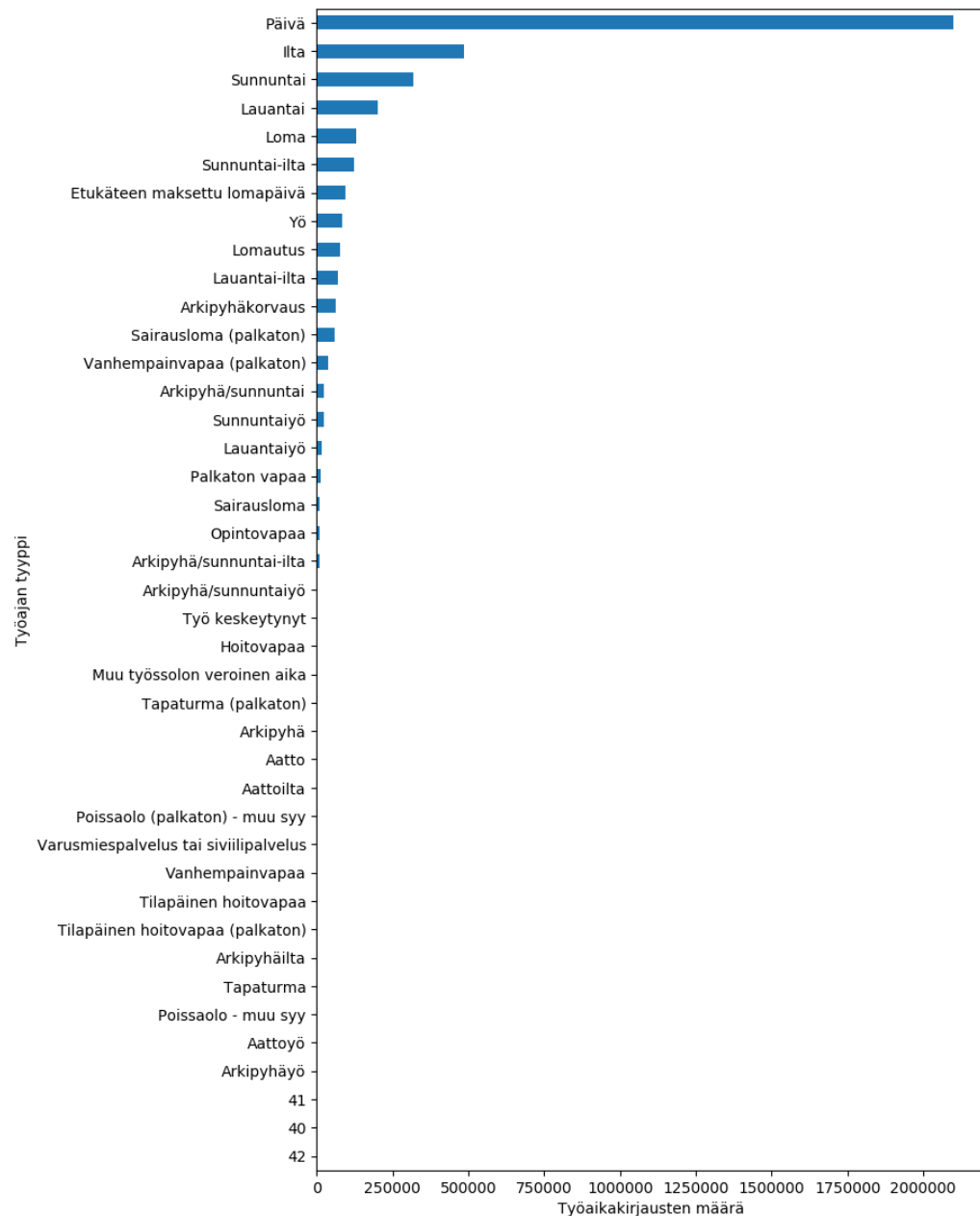
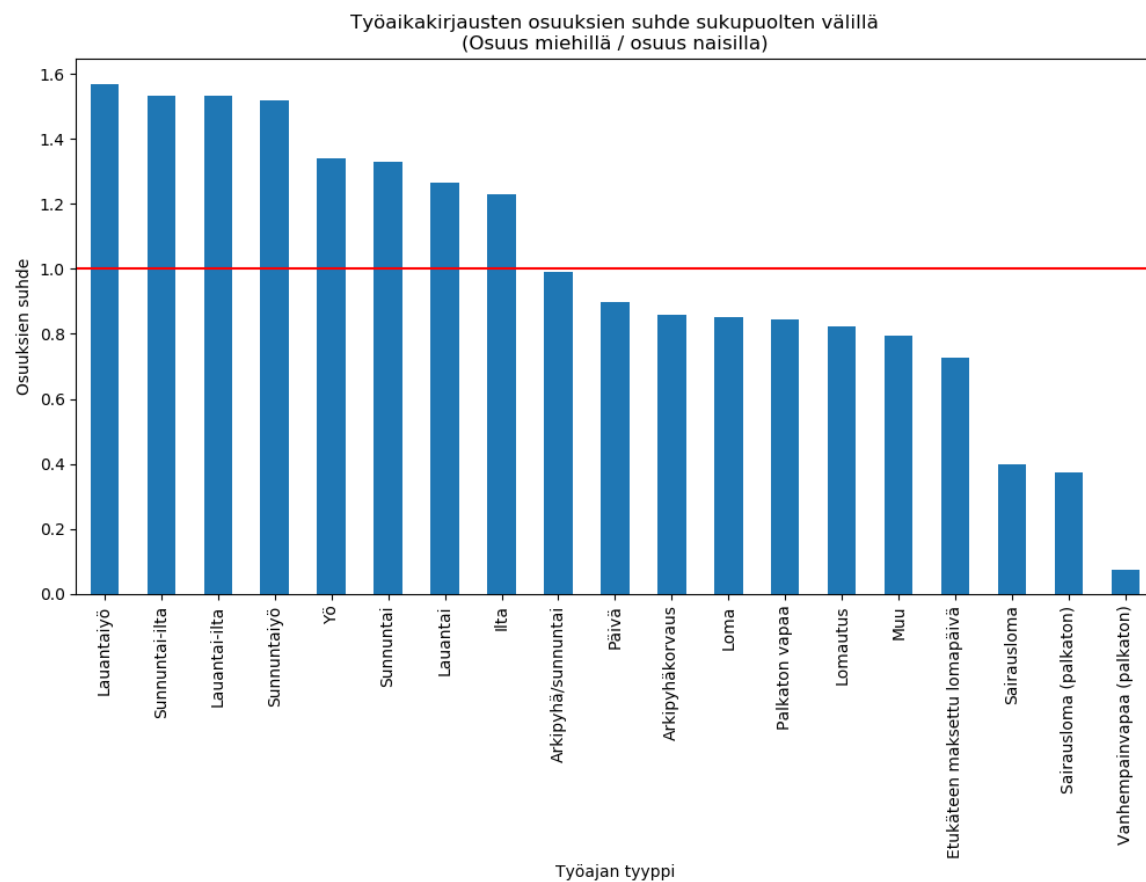
Henkilökohtaisten avustajien työsuhdetietoja



Avustajien työsuhdetietoja



Työaikakirjaukset



Miehillä on enemmän viikonloppuun ja ilta- tai yöaikaan kirjattuja vuoroja kuin naisilla.

Työaikapiirteiden osuudet

	piirre	Piirre koholla, lkm	Piirre ei koholla, lkm	Piirre koholla, %	Piirre ei koholla, %
alle 11h lepojaksojen osuus kohonnut (> 0)		8454	14139	37.42	62.58
alle 7h lepojaksojen osuus kohonnut (> 0)		7009	15584	31.02	68.98
Yhden päivän vapaiden osuus kohonnut (> 0)		16819	5774	74.44	25.56
Peräkkäisten yövuorojen lkm (ka) kohonnut (> 0)		3273	19320	14.49	85.51
Pitkien (>37.5h) työviikkojen osuus kohonnut (...)		4864	17729	21.53	78.47
Ylipitkien (>48h) työviikkojen osuus kohonnut ...		1796	20797	7.95	92.05
alle 35h viikkolepojen osuus kohonnut (> 0)		4155	18438	18.39	81.61
alle 48h viikkolepojen osuus kohonnut (> 0)		8876	13717	39.29	60.71
Lyhyiden (<4h) työpäivien osuus kohonnut (> 0)		16416	6177	72.66	27.34
Pitkien (>9h) työpäivien osuus kohonnut (> 0)		5887	16706	26.06	73.94
Pitkien (>10h) työpäivien osuus kohonnut (> 0)		4215	18378	18.66	81.34
Ilta-työtuntien osuus kohonnut (> 0)		15348	7245	67.93	32.07
Yötyötuntien osuus kohonnut (> 0)		3273	19320	14.49	85.51
Lauantaityötuntien osuus kohonnut (> 0)		14925	7668	66.06	33.94
Sunnuntaityötuntien osuus kohonnut (> 0)		16944	5649	75.00	25.00
Pitkien (>5pv) työjaksojen osuus kohonnut (> 0)		6017	16576	26.63	73.37
Pitkien (>=9pv) työjaksojen osuus kohonnut (> 0)		2696	19897	11.93	88.07

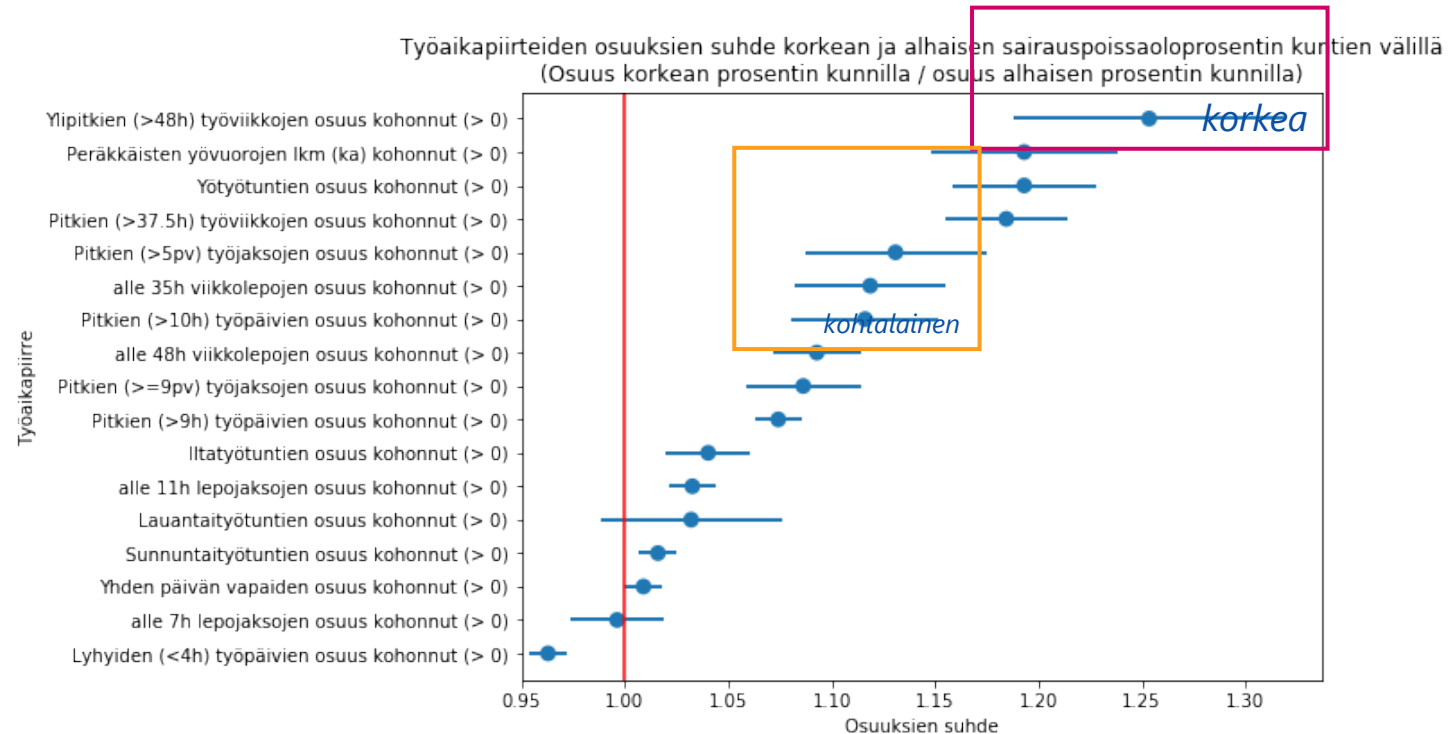
Kysymykset

Mitkä työajan piirteet ennakoivat sairauspoissaoloja?

Mitkä työajan piirteet ennakoivat pitkäaikaisterveiden määrää?

Tulos

Kansallinen suosituksen mukaisista jaksotyön riskitekijöistä 2/3 erottuu henkilökohtaisten avustajien työajoissa riskitekijöinä: yli 48 h työviikot ja peräkkäiset yövuorot.



VARMA