

Osa 8.

Työntekijän oma vastuu työkyvystä

Meillä jokaisella on vastuu omasta hyvinvoinnista ja työkyvystä. Työntekijän tehtävänä on noudattaa työnantajan antamia ohjeita työstä ja työturvallisuudesta. Työntekijän on myös tärkeää kertoa, jos jokin asia kuormittaa liikaa tai vaikeuttaa työn tekemistä.

Työntekijällä on oikeus kieltäytyä työtehtävistä, jotka aiheuttavat vakavaa vaaraa omalle terveydelle.

Työkykyä voi ylläpitää monin tavoin, esimerkiksi:

- syömällä monipuolisesti
- liikkumalla säännöllisesti
- huolehtimalla riittävästä levosta ja palautumisesta
- kehittämällä omaa osaamista ja työtapoja
- keskustelemalla avoimesti työnantajan kanssa työstä ja sen onnistumisesta
- tunnistamalla, mitkä asiat lisäävät motivaatiota ja tukevat jaksamista

Avustajana on tärkeää kiinnittää huomiota omaan jaksamiseen. Avustaja on usein merkittävässä roolissa työnantajan arjessa. Jos avustaja työskentelee useammalle työnantajalle, on erityisen tärkeää huolehtia siitä, että hänellä on riittävästi palautumisaikaa työvuorojen välillä.

Kun omat voimavarat ovat kunnossa, työntekijä jaksaa tehdä työnsä huolella.