

Osa 4.

Tunnista työn kuormitus

Jokaisessa työssä on asioita, jotka voivat kuormittaa. Joskus avustajasta voi tuntua, että työ on raskasta tai väsyttävää. Tämä voi näkyä sinulle esimerkiksi niin, että työn tekeminen hidastuu tai tarkkuus vähenee.

Siksi on tärkeää pysähtyä miettimään välillä avustajan kanssa, mitkä asiat kuormittavat työssä:

- Onko työmäärä liian suuri?
- Onko tehtävissä jotain erityisen haastavaa?
- Vai voiko olla niin, että avustajan oma elämäntilanne tuo lisäkuormaa?

Sinulla työnantajana on velvollisuus arvioida avustajan työn kuormitusta. Työturvallisuuslaki edellyttää, että tunnistat työn vaarat, haitat ja kuormitustekijät ja pyrit hallitsemaan niitä.

Henkilökohtaisten avustajien työssä kuormitusta voi tulla monesta suunnasta.

Työn fyysiset kuormitustekijät

Työssä voi olla fyysisiä kuormitustekijöitä, kuten:

- hankalia työasentoja
- toistuvia liikkeitä tai liikkumista
- raskaiden asioiden nostamista

Jos fyysinen kuormitus on liian suurta tai jatkuu pitkään, se voi alkaa tuntua kipuna tai aiheuttaa muita vaivoja lihaksissa ja nivelissä. Työn pitäisi kuormittaa sopivasti niin, että se vastaa avustajan terveyttä ja työkykyä.

Sinä voit työnantajana jutella avustajan kanssa siitä, miltä työ tuntuu fyysisesti. Yhdessä voitte miettiä, miten työtä voisi helpottaa, jos jokin tuntuu liian raskaalta. Usein jo pienet muutokset voivat tehdä työstä paljon mukavampaa ja kevyempää.

Työn henkiset kuormitustekijät

Työssä voi joskus tulla vastaan tilanteita, jotka kuormittavat mieltä. Näitä henkisiä kuormitustekijöitä voivat olla esimerkiksi:

- jatkuvat muutokset työssä ja sen tekemisessä
- epäselvät tai liian suuret odotukset
- kiire tai tunne siitä, että työtä on liikaa tai toisaalta liian vähän
- työn keskeytyminen usein tai se, että työ valuu vapaa-ajalle
- syrjintä ja muu epäasiallinen kohtelu
- huono tiedonkulku tai hankalat vuorovaikutustilanteet

- yksintyöskentely
- toimiminen omia arvoja tai työnantajan arvojen vastaisesti

Sinä voit työnantajana jutella avustajan kanssa siitä, miten avustaja työn kokee. Yhdessä voitte miettiä, miten työtä voisi helpottaa, jos jokin tuntuu liian raskaalta. Usein jo pienet muutokset voivat tehdä työstä paljon mukavampaa ja kevyempää.