

Henkilökohtaisen avustajan työkyky

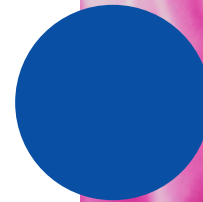
Varma Akatemia

VARMA

Työkyvyn varmistaminen

Työkyky tarkoittaa työntekijän kykyä tehdä työtään. Se syntyy työn vaatimusten ja voimavarojen tasapainosta.

Työnantajana sinun tulee huolehtia terveellisistä ja turvallisista työoloista sekä tukea työntekijän jaksamista.



VARMA

Esimerkkejä työn vaatimuksista ja voimavaroista

Työn vaatimukset

- Työn fyysinen raskaus
- Työn henkinen kuormitus
- Haastavat vuorovaikutustilanteet
- Kuormittavat työajat
- Työn ja toimintaympäristön muutos ja epävarmuus

HEIKENTÄÄ

-

-

-



Työkyky

VAHVISTAA

+

+

+

Työn voimavarat

- Mielenkiintoiset työtehtävät
- Oman osaamisen hyödyntäminen ja työssä kehittyminen
- Työn hallittavuus ja organisointi
- Vaikutusmahdollisuudet omaan työhön
- Työnantajan tuki ja palaute

Hyvä perehdytys auttaa alkuun

Kun työsuhde alkaa, on tärkeää, että avustaja saa riittävän perehdytyksen työhönsä. Se tarkoittaa sitä, että kerrot selkeästi:

Mitä työ pitää sisällään?

- Mitkä ovat keskeiset työtehtävät?
- Auttaako hän sinua liikkumisessa, pukeutumisessa tai kodin askareissa?
- Liittyykö työhön asiointia kodin ulkopuolella, kuten kaupassa käyntiä tai harrastuksiin osallistumista?
- Onko työ enemmän fyysistä vai rauhallista läsnäoloa ja avustamista arjessa?

Miten työtä tehdään?

- Mitkä ovat työn keskeiset toimintatavat, joita haluat avustajan noudattavan?
- Onko sinulla tietty tapa, jolla haluat vaatteet viikattavan tai ruoka valmistettavan?
- Käytätkö apuvälineitä, joiden käyttö pitää osata?
- Miten toivot, että työn tauotus hoidetaan?
- Onko sinulla rutiineja, joita toivot noudatettavan?

Millainen on työympäristö?

- Miten huolehditte että työtä tehdään turvallisesti?
- Tehdäänkö työ pääasiassa kotona vai myös kodin ulkopuolella?
- Onko kodissa lemmikkejä tai muita perheenjäseniä, joiden kanssa avustaja on tekemisissä?
- Onko kodissa portaita, kapeita oviaukkoja tai muita asioita, jotka vaikuttavat työn tekemiseen?

Työn kuormituksen hallinta



Työturvallisuuslaki edellyttää, että tunnistat työn vaarat, haitat ja kuormitustekijät ja pyrit hallitsemaan niitä.



Työssä voi olla fyysisiä kuormitustekijöitä, kuten hankalia työasentoja, toistuvia liikkeitä, liikkumista tai raskaiden asioiden nostamista.



Työhön voi liittyä henkisiä kuormitustekijöitä, kuten epäselviä odotuksia, kiirettä tai sen tunnetta, vuorovaikutuksen haasteita tai työn ja vapaa-ajan rajojen hämärtymistä.



Työn pitäisi kuormittaa sopivasti niin, että se vastaa avustajan terveyttä ja työkykyä.

Tue työn voimavaroja

Työnantajana voit vahvistaa työn voimavaroja. Kysy avustajalta, mikä työssä motivoi ja innostaa. Kun näitä hetkiä vahvistetaan, työ tuntuu paremmalta ja jaksaminen paranee.

Kiinnittää erityistä huomiota siihen, että:

- Perehdytät avustajan huolellisesti työhön.
- Annat hänelle säännöllisesti palautetta siitä, miten työ sujuu.
- Sanot ääneen, kun avustaja onnistuu työssään.



"Voimavarat ovat tekijöitä, jotka tukevat työn sujuvuutta, motivoivat ja auttavat kohtaamaan työn vaatimukset."

Henkilökohtaisen avustajan keskeiset työn voimavaratekijät

Työn merkityksellisyys



Toimiva yhteistyö työnantajan kanssa



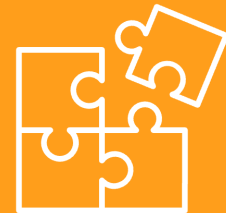
Asioihin vaikuttaminen omassa työssä



Vaikutusmahdollisuudet työhön ja työaikoihin



Hallittavuuden tunne työssä



Työkyvyn varmistaminen

Työntekijän varhainen tukeminen auttaa ratkaisemaan työkyvyn haasteita ennen kuin ne kasvavat suuremmiksi.

Parasta työkyvyn tukemista on sujuva arki yhdessä avustajan kanssa. **Voitte yhdessä pysähtyä säännöllisesti miettimään, miten työ sujuu ja mitä voisi tehdä toisin.**



VARMA

Vinkkejä keskustelun käymiseen

Valmistaudu keskusteluun. Varaa riittävästi aikaa ja varmista rauhallinen tila keskustelulle, pohdi mitä tietoja tai tahoja tarvitaan mukaan asian ratkaisemiseksi.

Keskustele suoraan ja avoimesti huolestasi ja haasteista työssä, mutta työntekijää arvostaen.

Keskustelkaa työstä ja sen sujumisesta. Asettakaa tavoitteeksi työn sujuminen jatkossa ja kysy mikä auttaisi työntekijää.

Keskittykää löytämään ratkaisuja. Mitä ratkaisuja ja tukitoimia on jo mahdollisesti tehty, mitä tehdään jatkossa ja miten niitä seurataan?

Laatikaa yhdessä suunnitelma. Kirjatkaa selkeästi keskustelussa esille tulleet asiat, jo tehdyt toimenpiteet ja sovitut toimenpiteet (esim. työterveyshuollossa käynti, tilapäiset työjärjestelyt) sekä miten seuraatte tilannetta.

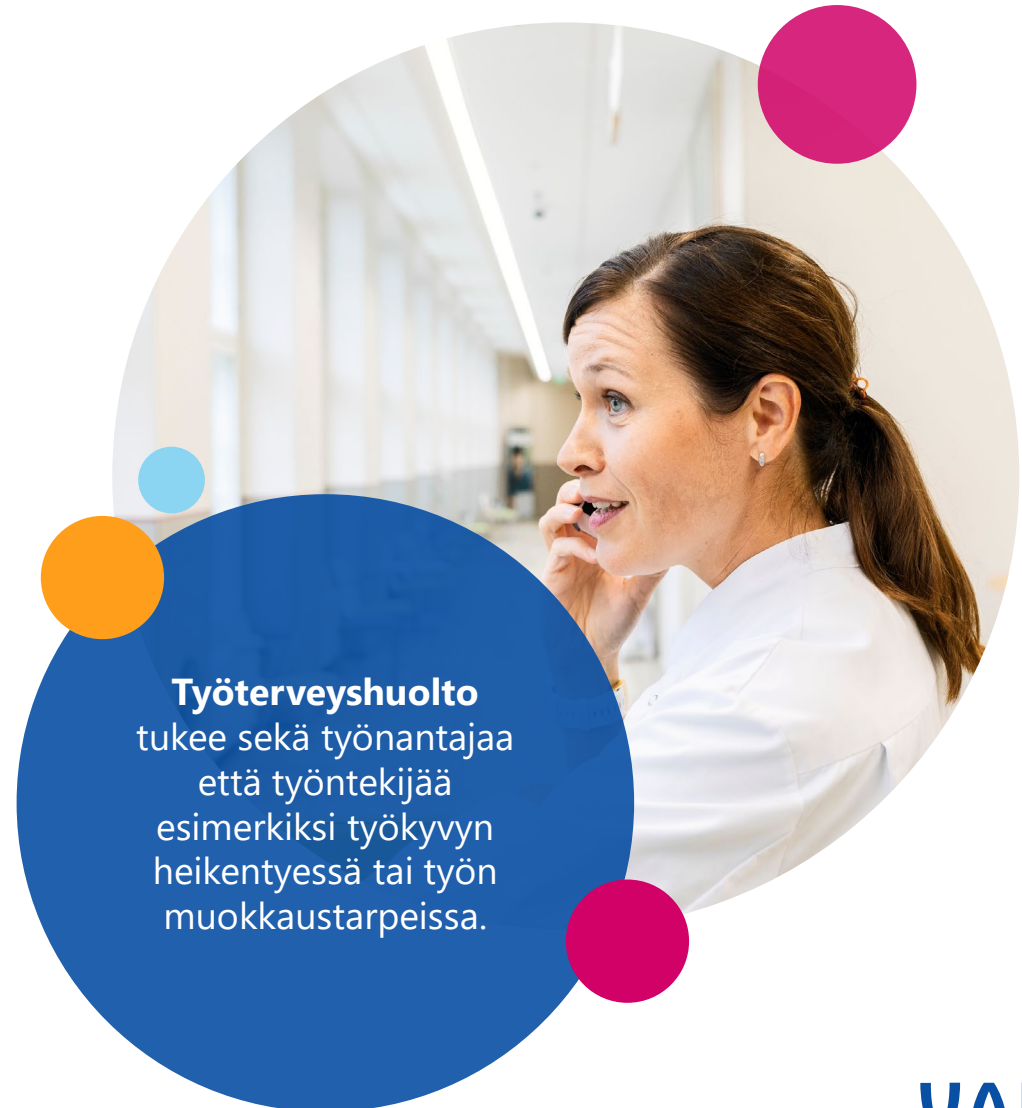
Työterveyshuolto

Työntekijä voi sairastua tai hänen elämässä voi tulla tilanteita, jotka vievät voimavarat. Siksi on hyvä sopia sairauspoissaolojen käytännöistä jo työsuhteen alussa.

Käykää yhdessä läpi:

- miten sairastumisesta ilmoitetaan
- milloin tarvitaan lääkärintodistus
- miten palkanmaksu toimii sairaustapauksissa

Työnantajana sinulla on vastuu työterveyshuollon järjestämisestä.



Työterveyshuolto
tukee sekä työnantajaa
että työntekijää
esimerkiksi työkyvyn
heikentyessä tai työn
muokkaustarpeissa.

Vastuu omasta työkyvystä

Meillä jokaisella on vastuu omasta hyvinvoinnista ja työkyvystä. 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



VARMA

VARMA