

Kipu ja työn muokkaus -tarkistuslista

Työn muokkaaminen tarkoittaa työn ja työolosuhteiden sovittamista yksilön tilanteeseen. Tavoitteena on, että työtä on mahdollista tehdä myös silloin, kun kipu tai muu toimintakykyyn vaikuttava tekijä vaikuttaa työkykyyn.

Tämä lista auttaa sinua tunnistamaan erilaisia työn muokkauksen keinoja ja pohtimaan, mikä voisi helpottaa työntetoa kipujen kanssa. Voit käyttää listaa keskustelun tukena esihenkilön, työterveyshuollon tai muun tukitahon kanssa. Työntekijän toive -kohtaan voit kirjoittaa oman ehdotuksesi tai selkiyttää valitsemiasi vaihtoehtoja oman työsi näkökulmasta.

Työn muokkauksen keinoihin voit tutustua lisää Suomen Kipu ry:n verkkosivulta, osoitteesta suomenkipu.fi/tietoa/kipu-ja-tyoelama/



Fyysiset tilat

Työtilalla voi olla suuri merkitys kipuihin ja työssä jaksamiseen. Joskus melko pienetkin muutokset fyysisessä työympäristössä voivat olla merkittäviä tekijöitä työhyvinvoinnin kannalta.

- | | |
|---|--|
| ☐ työpisteen sijainti | ☐ äänimaailma |
| ☐ taukotilat (monipuolisuus, rauhallisuus) | ☐ esteettömyys |
| ☐ valaistus | ☐ ärsykkeiden minimointi verhoihin ja sermeihin |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Työajan joustot

Työajan joustot voivat helpottaa kipuoireita ja erityisesti auttaa jaksamaan kipujen kanssa paremmin työssä. Moni kipuoireinen hyötyy kokonaistyöajan lyhentämisestä erityisesti pitkältä sairauslomalta palatessa.

- | | |
|--|--|
| ☐ liukuva työaika, vaihteleva työpäivien pituus | ☐ taukojen sijoittelu ja muokkaus |
| ☐ osasairausloma | ☐ vapaiden jaksottaminen |
| ☐ etätyöjärjestelyt | ☐ osa-aikatyö |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Ergonomia ja apuvälineet

Monelle kipuoireiselle pitkään samassa asennossa oleminen on haastavaa. Työskentelyasentoa olisikin hyvä vaihtaa 20–30 min välein. Näin voidaan myös ehkäistä uusien tuki- ja liikuntaelimistön kiputilojen syntymistä. Työpaikalla olisikin siis hyvä olla työpisteitä, jotka mahdollistavat työskentelyn niin istuen kuin seistenkin.

- | | |
|--|--|
| ☐ työtä keventävät apuvälineet | ☐ vastamelukuulokkeet |
| ☐ työfysioterapeutin konsultaatio | ☐ erilaiset työpisteet |
| ☐ mahdollisuus asennon vaihteluun | ☐ helppokäyttöisyystoiminnot |
| ☐ näyttöpääte-ergonomia | ☐ perehdytys apuvälineiden käyttöön |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Työtehtävien selkeyttäminen

Epäselvät työtehtävät, liian suuri työmäärä ja rikkonainen työn rakenne ovat tekijöitä, jotka voivat heikentää työhyvinvointia. Näiden rooli korostuu, jos elämää kuormittaa myös kipu.

- | | |
|---|---|
| ☐ työtehtävien uudelleenorganisointi | ☐ työn rytmittäminen (pacing) |
| ☐ multitaskaamisen vähentäminen | ☐ kirjalliset ohjeet, tarkistuslistat |
| ☐ hiljainen työskentelytunti | ☐ mahdollisuus jakaa isoja tehtäviä osiin |
| ☐ keskeytysten hallinta | ☐ sairauspoissaolokäytäntöjen selkeyttäminen |
| ☐ tuki tehtävien priorisointiin | |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Tuen saaminen

Joskus jokainen tarvitsee tukea ja silloin kynnystä madaltavat ennalta sovitut käytännöt. Koko työyhteisö hyötyy työkuultuurista, jossa avun pyytäminen ja saaminen ovat yhteisenä toimintatapana.

- | | |
|---|--|
| ☐ sovittu tapa toimia kipujen voimistuessa | ☐ työkykykoordinaattori |
| ☐ kivusta kertominen läheiselle työkaverille | ☐ työparityöskentely |
| ☐ tieto siitä, mistä saa apua tarvittaessa | ☐ työhönvalmennus |
| ☐ säännölliset tapaamiset esihenkilön kanssa | |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Voimavaratekijät

Joskus voi käydä niin, että ei työssä enää ole mitään, mitä vähentää. Työaika on vähennetty, työtehtäviä on vähennetty ja työtehokin on vähentynyt. Mutta mitä jos vähentämisen sijaan kokeilisi lisätä jotain?

- | | |
|--|---|
| ☐ uusi, mielenkiintoinen työtehtävä | ☐ säännöllisen palautteen ja kiitoksen saaminen |
| ☐ vahvuudet käyttöön | ☐ omien kivunhallintakeinojen käyttö työpaikalla |
| ☐ työpisteen sisustaminen mieleiseksi | ☐ uuden taidon opettelu |
| ☐ liikkumisen mahdollisuus työpäivän aikana | |

Työntekijän toive muokkauksesta:

