**Kipu ja työn muokkauksen keinot -tarkistuslista**

Työn muokkaus tapahtuu yhteistyössä työnantajan ja työntekijän välillä. Listalle voit merkitä ne työn muokkauksen keinot, jotka voisivat sinun työssäsi olla hyödyllisiä ja käyttää listaa pohjana keskustelussa esihenkilön, työnantajan tai työterveyshuollon kanssa. Työntekijän toive -kohtaan voit kirjoittaa oman ehdotuksesi tai selkiyttää valitsemiasi vaihtoehtoja oman työsi näkökulmasta.

Esihenkilönä voit antaa listan täytettäväksi työntekijöille ennen yhteistä keskustelua. Listan esimerkeissä puhutaan kivusta, mutta työn muokkauksesta hyötyy usein koko työyhteisö ja se toimii myös ennaltaehkäisemään kipuoireiden syntymistä.

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 | äänet |
| ☐taukotilat (monipuolisuus, rauhallisuus) | esteettömyys |
| ☐valaistus | verhot, sermit |

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 sairaslomalta palatessa.*

|  |  |
| --- | --- |
| liukuva työaika | ☐taukojen muokkaus |
| osasairasloma | ☐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 |
| ☐multitaskaamisen vähentäminen | kirjalliset ohjeet, tarkistuslistat |
| hiljainen tunti | sairaslomakäytäntöjen selkeyttäminen |

Työntekijän toive muokkauksesta:

**Tuen saaminen**

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

|  |  |
| --- | --- |
| sovittu tapa toimia kipukohtauksen sattuessa | työkykykoordinaattori |
| kivusta kertominen läheiselle työkaverille | työparityöskentely |
| tieto siitä, mistä saa apua tarvittaessa | työhönvalmennus |

Työntekijän toive muokkauksesta:

**Voimavaratekijät**

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

|  |  |
| --- | --- |
| uusi, mielenkiintoinen työtehtävä | palautteen ja kiitoksen saaminen |
| vahvuudet käyttöön | omat kivunhallinnan keinot käyttöön työssä |
| työpisteen sisustus | uuden taidon opettelu |

Työntekijän toive muokkauksesta: