

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio). Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kokkonen, S. 2021. Turvallinen etätyö. Lumen – Lapin ammattikorkeakoulun verkkolehti (2).

URL: <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=942007d9-f052-4962-9c93-f2cc2790e806>

Turvallinen etätyö

Sirpa Kokkonen, medianomi (AMK), suunnittelija, LUC-palvelut (Lapin yliopisto ja Lapin ammattikorkeakoulu)

Asiasanat: turvallisuus, etätyö, riskienhallinta

Reilu vuosi sitten Suomessa siirryttiin terveysturvallisuuden vuoksi kiireesti etätöitä tekemään. Ne siirtyivät, joilla siihen oli mahdollisuus. Kauppojen kassahenkilöt ja sairaaloiden hoitajat eivät voi jäädä kotiin tekemään työtään, mutta tietotyöläiset ja monien alojen asiantuntijat voivat. Etätyöhön siirryttiin niin vauhdilla Lapin ammattikorkeakoulussakin, että hyvä, jos tietokoneen ehti napata mukaansa. Muutoksessa kauas jäivät muun muassa kannustavat ja avuliaat työkaverit, hyväksi hiottu ergonomia omalla työpisteellä sekä lähiesihenkilön läsnä oleva tuki.

Vaikka etätyöskentelyssä on paljon hyötyjäkin, esimerkiksi matkustus ja ilmansaasteet vähenevät, työmatkaan käytetyn ajan voi käyttää toisin, työrauha voi olla parempi kuin isossa toimistossa, niin etätyössä ja varsinkin sen pitkittyessä saattaa ilmaantua uusia ennen kokemattomia haasteita, myös turvallisuuden suhteen. Voi myös olla, että jos koti pursuaa vauhdikkaita lapsia tai etäkouluun ajettuja ahdistuneita teinejä, työrauha ja työturvallisuus ovatkin hukassa.

Kotona voi ylirasittaa, kun töitä tehdään ”vahingossa” työajan ulkopuolella työ- ja vapaa-aikojen rajojen hämärtyessä: ”Pikaisesti vain vastaan tähän. Ja tähän. Ja vielä tämän hoidan alta pois tässä samalla kun vahdin kattilaa.” Epävarmuus riittävästä tehokkuudesta voi teettää ylen määrin töitä, ehkä enemmänkin kuin työpaikalla. Työntekijän vastuulla olisikin tehdä kunnan rajat työ- ja vapaa-ajalle ja löytää uusia rutiineja työstä irtautumiseen, etteivät päivät luisuisi ”Bermudan kolmioon”: makuuhuoneesta keittiöön tai työhuoneeseen ja sieltä illaksi olohuoneeseen ja seuraavana päivänä sama reitti.

Työ saattaa alkaa tuntua yksinäiseltä ja irralliselta puurtamiselta normaalin käytävärupattelun, kahvitaukojen pohdintojen ja yhteisöllisen naurun puuttuessa. Henkinen jaksaminen voi olla koetuksella. Yhteydenotto esihenkilöön saattaa tärkeissäkin asioissa saada suuremman kynnyksen, kuin aiemmin tavattaessa toimistojen käytävillä kesken työpäivän. Uudet työntekijät saattavat kokea olevansa tuuliajolla etäperehdytyksessä, uudet työkaverit voivat jäädä vieraisiksi, ja sukeltaminen kokonaisvaltaiseksi työyhteisön jäseneksi saattaa jäädä pintapuoliseksi. Teknologia auttaa kyllä pitämään yhteyttä työyhteisöön, mutta monesti yhteydenpito jää työkiireiden vuoksi nopeatempoisiin asiapitoisiin kokouksiin ja palavereihin, ja väljää sekä luovuutta että yhteisöllisyyttä ruokkivaa tavoitteetonta yhteistä aikaa ei löydy. Työyhteisön keskinäisiä viestintämahdollisuuksia toki voi ja kannattaakin jatkuvasti peilata ja kehittää.

Jotkut työntekijät ovat teknisesti taitavampia kuin toiset, jotka taas saattavat kotona kuormittua yksin teknisten haasteiden kanssa. Tietoturvakin saattaa vaarantua, jos kunnan yksityisiä työtiloja ei kotoa löydy ja papereita joutuu pitämään esillä. Kotona voi olla helpompi tehdä töitä myös sairaana, mikä ei tietenkään ole hyvä asia. Ergonomia-asiat saattavat olla retuperällä kotikonttorilla, jossa ei mahdollisesti ole säädettävää työpöytää ja työtuolia, varsinkin, jos töitä tekee vaikkapa keittiöpöydän ääressä. Itse säädän keittiöpöydän välillä seisonta-asennolle sopivaksi tukevan pahvilaatikon avulla. Ei ihan vastaa sähköpöytää, mutta menettelee ja tuo kaivattua vaihtelua työasennolle. Myös säännöllinen taukojumppa pitäisi muistaa yksipuolisen fyysisen kuormituksen vähentämiseksi ja vaihtaa välillä vaikka hiiri toiseen käteen. Oma työterveyttään voi myös reflektoida aktiivisesti ja koettaa tehdä ennaltaehkäiseviä liikkeitä entistä parempaan suuntaan, jos jokin asia huolestuttaa. Työkaverille voi vaikka pirauttaa, jos yksinäisyys vaivaa ja työterveyshenkilöiltä voi tarvittaessa pyytää apua.

Monissa työyhteisöissä, kuten Lapin ammattikorkeakoulussa, on tarjolla terveydenhuollon asiantuntijoiden vetämiä webinaareja vahvistamaan poikkeusolojen työkykyä eri teemojen puitteissa. Netistäkin löytyy neuvoja etätyöhön korona-aikana. Esimerkiksi Työterveyslaitos on julkaissut [ohjeita henkisen hyvinvoinnin](#) tueksi sekä työntekijöille että esihenkilöille. Myös Työturvallisuuslaitoksen sivuilta löytyy hyviä [ohjeita turvalliseen etätyöhön](#).

Poikkeusolot ovat olleet nyt jo reilun vuoden voimassa ja uutta normaalia on kunkin koetettava elää kykyjensä mukaan. Turvallisuusasioihin myös kotikonttorilla on hyvä kiinnittää huomiota ja kehittää muun muassa ergonomiaa, henkistä työhyvinvointia, tietoturvaa ja työtapoja. Ja