

Tämä on rinnakkaistallenne.
Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat
saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Anttila, Sari; Schroderus-Salo, Tanja

Julkaisun nimi: Kognitiivinen ergonomia parantaa työhyvinvointia

Julkaisuvuosi: 2022

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Anttila, S. & Schroderus-Salo, T. (2022). Kognitiivinen ergonomia parantaa työhyvinvointia. *Radiografia*, 44(3), 6-7.



Kognitiivinen ergonomia parantaa työhyvinvointia

Työ kuormittaa aivoja yhä enemmän. On tärkeää kiinnittää huomiota aivojen hyvinvointiin ja aivokuormitukseen.

Aivotyö tarkoittaa tiedolla työskentelyä sekä vaativaa ajatustyötä. Mitä siihen aivotyöhön kuuluukaan? Asioiden jatkuvaa huomioimista, kirjaamista, ongelmien ratkomista, päätöksen tekoa, uusien tietojen ja taitojen nopeaa oppimista, muistamista ja paljon muuta. Tämä vaatii paljon aivoilta ja kognitiivinen toimintakyky on koetuksella.

Kognitiivinen ergonomia, mitä se on?

Kognitiivinen ergonomia tarkoittaa ihmisten erilaisten töiden, työtapojen, -välineiden ja -ympäristön yhteistyötä sekä vuorovaikutusta niiden kesken. Ihmisen tarkkaavaisuus sekä havainto-, muisti- ja ajattelukyvyt asettavat reunaehdot työn ja tekniikan väliselle vuorovaikutukselle. Työympäristömme on muuttunut. Ennen työ kuormitti hartiavoimia, nykyään työn kuormitus tapahtuu hartioiden välissä. Tätä nykyä on käytössä modernit työkalut ja niiden käyttö vaatii osaamista ja jatkuvaa uuden oppimista. Työ kuormittaa aivoja yhä enemmän ja enemmän, joten on tärkeää kiinnittää huomiota aivojen hyvinvointiin ja aivokuormitukseen.

Kognitiivisen ergonomian tarkoitus on sujuvoittaa työskentelyä. Työympäristö, -välineet ja -tavat sovitetaan yhteen tiedonkäsittelykykyjen ja rajoitus-

ten kanssa, esimerkiksi kiinnitetään huomiota työrauhaan, työnjakoon ja rauhallisiin tiloihin. Kognitiivisista ergonomiaa oikein käytettynä voidaan vaikuttaa aivokuormituksen vähentämiseen tai jopa poistamiseen ja sen kautta työhyvinvoinnin parantamiseen.

Työsuojeluvaltuutettu aivoterveysten edistäjänä

Sari Anttila on toiminut päätoimisena työsuojeluvaltuutettuna yli neljä vuotta Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä (Ppshp). Työssään hän on havainnut kognitiivisten kuormitustekijöiden olevan yleisiä monissa työyksiköissä, niin hoitotyöntekijöillä kuin muillakin työntekijöillä. Kuormittuminen tulee esille vuosittaisissa työsuojeluriskienarvioinneissa, työhyvinvointikyselyissä ja erilaisissa yhteydenotoissa. Pitkällinen kuormittuminen voi aiheuttaa myös sairauspoissaoloja. Työssä ilmenevät keskeytykset, etsiskelyt, odotukset ja usean tehtävän samanaikainen tekeminen ovat suurimmat kognitiivisen ergonomian haasteet. Nämä kuormitustekijät saattavat aiheuttaa esimerkiksi muistamisen ja oppimisen ongelmia. Tehtyjen virheiden määrä voi kasvaa. Keskittyminen vaikeutuu ja stressi lisääntyy. Uni ei tule illalla tai heräilee öisin eikä tunne palautuvansa

työpäivästä. Digitalisoitumisen myötä kognitiivinen kuormitus voi jatkua myös työajan ulkopuolella. Sosiaalisen median runsas käyttö voi vaikuttaa negatiivisesti unen laatuun ja määrään sekä unirytmiiin.

Opiskellessaan aivoterveysten edistämisen erikoistumisopintoja Lapin Ammattikorkeakoulussa Sari Anttila teki yhdessä opiskelukaverin kanssa kehittämistehtävän kognitiiviseen ergonomiaan liittyen yhteen erikoissairaanhoidon ja perusterveyden huollon yksikköön. Saaduista tuloksista eniten kuormitustekijöitä aiheuttivat työjärjestelyihin liittyvät asiat mm. yhtäaikaiset tehtävät, keskeytykset ja riittämätön perehdytys. Työntekijöiden vaihtuvuus, kiire ja tiedonkulun ongelmat sekä määrärajojen epäselvyys kuormittivat työntekijöitä myös. Sari on päässyt myös mukaan tekemään opasta: miten jokainen voi vaikuttaa kognitiiviseen ergonomiaansa. Lisäksi hän on tekemässä Terveysten edistämisen yamk-opinnoissaan opinnäytetyötä kestävä aivoterveys – hankkeelle.

Työkaluja kognitiivisen ergonomian tueksi

On tärkeä tunnistaa kognitiivisen ergonomian haasteet eri mittareilla mitattuna sekä ottaa asia puheeksi omassa työyksikössä. Kuormitusta voidaan poistaa tai vähentää yhteisillä sopimuksilla ja pelisäännöillä sekä kokeilemalla erilaisia käytäntöjä kuormituksen vähentämiseksi. Erilaisia oppaita, ohjeita ja neuvoa löytyy jo melko kattavasti. Apua voi kysyä myös työsuojelusta. Terveyskylä Pron uusi opas tarjoaa työkaluja kognitiivisen kuormituksen vähentämiseen keskittyen häiriöiden vähentämiseen, yhdessä työskentelyyn, työtiloihin, keskeytysten hallintaan, tietotulvan hallintaan, muistikuorman keventämiseen, selkeään kommunikointiin ja ohjeistuksiin, osaamisen kehittämiseen sekä työssä jaksamiseen.

Kasvatavat vaatimukset ja vastuut

Jatkuva muutos ja sen myötä uuteen totuttelu ja uuden opettelu ovat työelämässä asioita, joita on mahdotonta välttää. Digitalisoitumisen myötä on jatkuva tarve uuden oppimiseen ja vanhoista toimintamalleista poisoppimiseen. Yksittäinen työntekijä tuskin pystyy kaikkia kognitiivisen ergonomian epäkohtia työpaikallaan poistamaan, siihen tarvitaan koko työyhteisön ja työnantajan panostusta.

Työssä ilmenevät keskeytykset, etsiskelyt, odotukset ja usean tehtävän samanaikainen tekeminen ovat suurimmat kognitiivisen ergonomian haasteet.

Aivotutkimusta on tehty jo pitkään ja sen jalkautuminen käytännön työelämään on vielä ollut hidasta.

Jo työturvallisuuslaki (738/2002) velvoittaa työnantajan huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Aivokuormituksen arviointi ja aivoterveystestit huolehtiminen ovat osa työnantajan lakisääteistä työturvallisuusvastuuta. Työnantajan ja työterveyshuollon tulisi tunnistaa ajoissa ja kattavasti aivoterveyttä vaarantavat kuormitustekijät sekä altisteet ja puuttua niihin välittömästi tarpeellisilla toimenpiteillä. Jokaisella työntekijällä on itsellään vastuu huolehtia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja muistaa palautumisen tärkeys sekä mielekäs tekeminen myös vapaa-ajalla.

Lähdeluettelon saa toimituksesta: toimisto@sorf.fi