

Kuorma-hankkeesta eväitä jaksamiseen

Postin Työhyvinvointisäätiön ja Työterveyslaitoksen kolmivuotinen perus- ja varhaisjakelua koskeva Kuorma-hanke etenee. Laajassa tutkimuksessa kartoitetaan monipuolisesti eri tekijöitä työn ja työntekijöiden kuormittavuuteen.

Kuorma-hankkeessa tutkitaan erilaisten jakelureittien (kerros-, omakoti- ja rivitaloalueiden) ja eri jakelutavoilla (kärry, pyörä, auto) suoritettavan jakelun kuormitusta. Tutkimuksessa huomioidaan myös kesä- ja talviolosuhteen vaikutusta. Lisäksi eri työaikojen vaikutukset käyvät ilmi perus- ja varhaisjakelutyön vertailulla työn kuormittavuuteen.

Tutkimustiedon pohjalta Työterveyslaitoksen tutkijat tekevät parannusehdotuksia Postille työn kuormitustekijöiden vähentämiseksi ja työntekijöiden työkuormituksen hallitsemiseksi. Tutkimuksen tavoitteena on siis jakajien terveyden ja työkyvyn tukeminen.

Henkilökohtaista palautetta

Tutkimus aloitettiin viime kesänä 3000 perus- ja varhaisjakajalle eri puolella Suomea tehtävällä kyselyllä, joka toistetaan talvella 2012. Ensimmäiseen kyselyyn vastanneita oli 1150.

- Kyselyssä on kartoitettu laajasti fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia kuormitustekijöitä. Vastanneille tehdään henkilökohtainen palauteraportti terveystietojen ja terveysriskejä käsiteltävästä osasta, Työterveyslaitoksen tutkija Jussi Konttinen sanoo.

Kuorma-hankkeen toisessa vaiheessa käynnistettiin perusteelliset terveystarkastukset ja toimintakykytestit, johon valittiin 150 jakajaa eri puolelta Suomea. Tarkempien tutkimusten kohderyhmään pääsemiseen on yksilön osalta vaikuttanut työyksikkö ja kyselyyn annetut vastaukset pääasiallisesta jakelutavasta ja -alueesta.

Jakajien toimintakykytestit alkoivat vuoden vaihteessa kahdeksalla eri paikkakunnalla. Mittauspatteristo on erittäin laaja. Se pitää sisällään terveystarkastuksen, kestävyyskuntotestin, kehon koostumusmittauksen, lihas- ja liikkuvuustestit sekä työkuormituksen ja palautumisen mittauksen sykemittarilla. Lisäksi osalle tutkimukseen osallistuvista tehdään vielä unen pituutta ja laatua mittaavat testit ranteeseen kiinnitettävällä aktigrafimittarilla.

Tavoitteena työssä jaksaminen

Suomessa on työssä jaksamisesta tehty viime vuosina valtava määrä erilaisia tutkimuksia ja selvityksiä. Yksistään Postissakin 2000-luvulla kaksikymmentä. Tutkija **Jussi Konttinen** sanoo, että tutkimusten konkreettiseen hyödyntämiseen kiinnitetään koko ajan enemmän huomiota.

- Kuorman tutkimussuunnitelmaa on lähdetty jo siltä pohjalta rakentamaan, että vastaamme sellaisiin kysymyksiin, jotka ovat relevantteja ja että niitä voidaan myös hyödyntää. Tulemme käymään aktiivista keskustelua hyödynnettävyydestä niin, että emme kirjoittaisi vain hyödyttöä proosaa.

Ja kyllähän esimerkkejä onnistuneistakin hankkeista on. Jakelun työsuojelun erityisvaltuutettu **Juha Jyrkinen** nostaa esiin erityisesti 2000-luvun alussa tehdyn ergonomiaselvityksen postinlajittelusta ABC-menetelmällä.

- Se tutkimus oli todella hyvä. Saimme sen avulla paljon välineitä ja neuvoja, joilla saatiin asioita korjattua, Jyrkinen sanoo.

Myös Kuorma-hanke on loistava mahdollisuus, niin työntekijälle kuin työnantajalle. Osallistumalla työntekijät antavat oman panoksensa työn kehittämiseen ja saavat samalla itselleen kattavan palautteen omasta terveydestään ja työkyvystään. Tutkimushanke valmistuu kokonaisuudessaan vuonna 2013 ja sen pohjalta Tehdään parannusehdotuksia työssä jaksamisen parantamiseksi.

Teksti: Juha Pöyry/ Lähde: Työterveyslaitos

Jakelua on tutkittu

2000-luvulla jakelua on tutkittu muun muassa seuraavissa hankkeissa:

Ergonominen selvitys postinjakajan fyysisestä kuormittavuudesta ABC-lajittelussa 2000

Ergonomisessa kuormitusmittauksessa tutkittiin kehon kuormittumista sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön että tuki- ja liikuntaelimistön osalta.

(Pihavaara Arja, Medivire Työterveyspalvelut Oy, Kuopio 2000.)

Uusien sähköisten työvälineiden vaikutus postinjakelun kuormittavuuteen ja ergonomiaan

Tutkimuksella pyrittiin selvittämään, kuinka paljon sähköisten työvälineiden käyttönotolla voidaan vähentää jakelutyön kuormittavuutta siten, että jakeluhenkilöstö pystyy säilyttämään työkykynsä eläkeikään saakka.

(Pekkarinen Anneli, Tuhkanen Pertti, Korhonen Erja, Anttonen Hannu ja Riihimäki Hannu, Oulun Aluetyöterveyslaitos 2000.)

HETEKA henkilöstön terveydentilan kartoitus

Suomen Posti Oyj:n Tampereen, Keski-Suomen ja Lahden alueen jakelussa ja terminaaleissa 2001.

Tutkimus kartoitti jakelupalvelualueiden ja terminaalien henkilöstön terveydentilaa, jaksamista ja työkykyä ylläpitävän toiminnan tarpeita.

(Kalkkinen Marja-Leena, Rajakangas Mona, Medivire Oy Työhyvinvoinnin kehittämiskeskus 2002.)

Ergonomiaselvitys postin lajittelusta ABC menetelmällä

Tutkimuksessa selvitettiin ABC menetelmällä tehtävän työn aiheuttamaa kuormitusta liikuntaelimille ja arvioitiin työympäristön ergonomiaa.

(Työterveyslaitos 2002.)

Postinjakaminen mopolla – simulaatiotutkimus kylmäkammiossa

Postin jakamista mopolla simuloitiin ääriolosuhteissa (lämpötila -10 C, tuuli 5 m/s) käyttäen parasta mahdollista varustusta (mopojakelua tutkittu aiemmin keväällä 1998).

(Pekkarinen Anneli, Oulun aluetyöterveyslaitos 2002.)