

JHL

Ammattina hyvinvointi



Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL



**Työhyvinvointia
ravitsemispalveluihin**



*Hyvää ruokaa
paremmalla
mielellä.*

Työhyvinvointia ravitsemispalveluihin

Maailmassa on harvoja elintärkeitä tehtäviä, ja yksi niistä on ruoan tuottaminen ihmisille. Se ei onnistu, jos työntekijät eivät jaksaa työssään. Tämä pieni opas on tehty työhyvinvoinnin tueksi Sinulle, ravitsemispalvelualan ammattilainen. Se on tarkoitettu myös työyhteisön yhteisen keskustelun käynnistäjäksi. Mainosta mukaellen tavoitteena on hyvää ruokaa paremmalla mielellä.

Työhyvinvointia parantavat henkilökohtaiset voimavaratekijät ja työssä jaksamista haittaavat työn epäkohdat ja kuormitustekijät. Tilanne ei ole pysyvä, vaan kokemus ja jaksaminen vaihtelevat työuran eri aikoina. Työstä puhuminen yhdessä on keskeistä. Epäkohtia korjataan työpaikalla yhteistyössä esimiehen kanssa, ja osaan asioista voit vaikuttaa myös itse. Työhön liittyvien pulmien ratkaisu on työpaikan työsuojelutoimintaa.





Tarkista, ovatko allaolevat asiat kunnossa työpaikallasi:

- ✓ työ- ja suojavaatetus
- ✓ henkilökohtaiset suojaimet
- ✓ työvälineet
- ✓ ergonominen työskentely
- ✓ nostot ja siirrot
- ✓ työn määrä
- ✓ aikapaine (kiire)
- ✓ työajat
- ✓ tauotus
- ✓ osaaminen
- ✓ esimiestyö
- ✓ työyhteisön toiminta
- ✓ sisäympäristö
- ✓ ilmanvaihto, lämpötila, valaistus, melu, ilman puhtaus
- ✓ uusien työvälineiden, työmenetelmien ja ravitsemustiedon hallinta

Hyvätkään voimavarat eivät riitä loputtomiin, jos työssä on vakavia epäkohtia tai turvallisuuspuutteita. Työpaikalla tulee huolehtia, että työ ei aiheuta haittaa tai vaaraa kenenkään terveydelle, turvallisuudelle tai työkyvyille.

Mitkä asiat ovat sinun työssäsi hyvin? Mistä asioista sinä saat voimia ja innostusta työhösi?

Työssä jaksaa, kun on työkykyinen, työvälineet ja työympäristö ovat kunnossa ja töihin meneminen tuntuu mukavalta. Ja kun esimiehen ja työyhteisön välillä on luottamusta ja jokaisen työtä arvostetaan. Hyvässä työpaikassa jokaisen osaamisesta pidetään huolta ja kaikkien näkemyksiä kuunnellaan.

Työsuojelu työpaikalla – onko se muka mun juttu?

- Työsuojeluvaltuutettu hoitaa kyllä meidän työpaikalla kaikki työsuojeluasiat, mitä se mulle kuuluu.
- *Kuuluu se. Työsuojelu ja työhyvinvointi työpaikalla on ihan meidän jokaisen asia. Me huolehditaan turvallisesta työskentelystä ja siitä, että muutkaan ei kolhi töissä itseään, tai sairastu työstä. Tämä on ihan vastaava asia mitä mekin valitetaan asiakkaita, jotka eivät siivoa jälkiään. Jokaisen pitää hoitaa omalta osaltaan astiat tiskilinjalle ja roskat roskikseen.*
- No sehän on ihan eri asia. En minä ainakaan mene esimiehelle valittamaan, ettei se vaan luule mua hankalaksi.
- *Joo, ja seuraava saa sitten syyt niskoilleen, kun hommat ei ole kunnossa. Mutta muistelepas, miten saatiin yhdessä vietyä työsuojelua eteenpäin. Saatiin se onneton yleiskonekin vaihtoon porukalla. Ja me saatiin se, kun yhdessä vaadittiin. Ja työsuojeluvaltuutettu saatiin mukaan viemään viestiä eteenpäin. Ja oli meidän pomokin mukana.*
- Joo, oli se vaan hyvä juttu. Oltiin kaikki samassa porukassa, siitä tuli hyvä mieli.

Työturvallisuus on ennakointia

Ravitsemisalan työn erityispiirteitä ovat työn pakkotahtisuus ja aikapaine. Kiiretilanteiden jälkeen pitää pystyä kuitenkin myös hengähtämään ja palautumaan. Työ tulee mitoittaa siten, että sen ennättää tehdä työajan puitteissa. Myös sovitut tauot on tarkoitettu pidettäväksi. Työaikoja mukauttamalla työn aikapainetta voidaan helpottaa, ja työntekijän toiveiden mukaiset työaikajärjestelyt parantavat tutkitusti myös työssä jaksamista. Myös työmenetelmiä ja työjärjestelyjä muuttamalla voidaan vähentää aikapainetta ja kuormittumista.

Raskaiden taakkojen käsittely kuormittaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja altistaa tapaturmille. Ergonomisten työtapojen ja apuvälineiden käyttö keventävät työtä, samoin parityöskentely. Työpaikan on mahdollista hankkia työterveyshuollosta ohjausta turvallisesti tehtäviin nostoihin ja siirtoihin sekä huolehtia asianmukaisten apuvälineiden käyttöönnotosta.

Eryteisesti tiskaus on meluisaa työtä, joka voi heikentää kuuloa. Melu kuormittaa myös henkisesti, mikäli kuulon suojaamisesta ei ole huolehdittu. Työterveyshuoltoon kuuluu työpaikan melutason mittaukset ja määräaikaistarkastusten tekeminen melutyötä tekeville. Kuulosuojainten käyttö on tärkeää, ja työnantajan on huolehdittava niiden hankkimisesta.

Suojautuminen tapaturmilta kuten kemikaaliroiskeilta on työpaikalla tärkeää paitsi tiskauksessa myös työtilojen siivouksessa. Suojakäsineitä aluskäsineineen on oltava kaikille sopivia kokoja. Luistamattomia kumisaappaita ja kylmätiloissa tarvittavia päällysvaatteita pitää varata jokaiselle myös riittävästi ja useita kokoja.

Liukastelua

- Onpa tuolla ulkona pimeää ja liukasta. Onneksi saadaan olla sisällä.
- *Niin sitä voisi luulla. Et ilmeisesti tiedä, kuka vie jättesäkit takapihan roskäsäiliöön?*
- No, on kai sitä siihen hommaan kärryt keksitty.
- *Juu, onhan ne. Ja olen kerran käyttänytkin. Piha oli silloinkin kuin luistinrata. Ja vaikka kuinka yritin jarrutella alamäessä, niin yhtenä myyttynä liu'uttiin suoraan roskiksen kylkeen. Onneksi oli pimeää, ei nähnyt hävetä niin kovasti. Eikä yhtään hauskeempaa ollut työntää kärryjä jäiseen ylämäkeen. Sen jälkeen olen raahannut säkkejä yksi kerrallaan.*
- Ei voi olla totta! Tähän täytyy saada muutos.
- *Minkä luulet auttavan? Kiinteistönhuolto tulee aamupäivisin hiekoittamaan reitin pääovelta pysäköintipaikalle, ei paljoa meikäläistä lämmitä.*
- Liukastumiset on meidän työpaikalla suurin tapaturmien syy, ja niiden vähentämiseksi ollaan käynnistämässä oikein hanke. Tämä juttu hoidetaan nyt kunnialla maaliin. Kiinteistöporukoiden kanssa sovitaan tarkemmin hiekotusalueet ja hiekoittamisen oikeat ajankohdat, ja hankitaan lisäavuksi tuulikaappiin ämpäriin hiekoitussepeleitä ja -kauha. Ja valaistus huolehditaan kuntoon myös takapihalle. Kuljetuskärry päivitetään jarrulliseksi. Ja hankkeen piikkiin on tulossa kaikille kiinteistön kunnossapidosta huolehtiville kenkiin kiinnitettävät liukuesteet, myös meille.
- *Oletko tosissasi?*
- Olen. Ja näillä toimilla työnantaja säästää selvää rahaa, kun työnteko sujuu ja tapaturmilta säästytään.

Työtapaturmien torjunta on keskeinen osa työsuojelua. Liukastumiset ja kaatumiset ovat tavallisimpia tapaturman syitä, ja niihin pitää vaikuttaa niin sisällä kuin ulkona. Tapaturmien torjuntaan kuuluvat niin työmenetelmien kuin työvälineiden vaaratekijöiden arviointi ja epäkohtien korjaaminen. Työnantajan hankkimat kunnolliset työjalkineet ja suojavaatteet ovat myös taloudellisesti kannattava ratkaisu. Jokainen sairauspoissaolopäivä maksaa työnantajalle noin 300 euroa.

Kaikilla työpaikoilla tulee vastaan kysymyksiä, ongelmia, epäselvyyksiä ja ristiriitoja. Työpaikkojen väliset erot syntyvät siinä, miten ongelmia ratkotaan. Vaikka ongelmien käsittely voi olla vaikeaa, tulee niitäkin oppia selvittelemään. Jos asioita ei selvitetä, ne voivat jäädä kalvamaan mieltä vielä vuosienkin jälkeen. Puhuminen auttaa, ja kannattaa pyytää työpaikan työsuojeluvastuutettu tai työsuojeluasiamies avuksi. Voit kääntyä myös oman työpaikkasi JHL:n luottamusmiehen puoleen.

Tunteet työssä kuorma vai voimavara?

Positiiviset tunteet ovat voimavara mutta negatiiviset tunteet voivat vähitellen kasaantua tunnekuormaksi, joka heikentää jaksamista ja työkykyä. Mielipaha, suru, raivo, häpeä, syyllisyys, vastuun painaminen, aliarvostuksen tunne ja oman elämän vastoinkäymiset ovat voimia vieviä tunteita.

On tärkeää, että tunnistat työssä kuormittavat asiat. Tunnekuormaan kannattaa tarttua varhain – jo silloin, kun jaksat vielä hakea asioihin ratkaisuja. Keskustelu esimiehen kanssa omista voimavaroista ja kuormitustekijöistä on askel asioihin tarttumiseen. Lisäksi voit aina pyytää työsuojeluvaltuutetulta luottamuksellista keskustelua työ- ja työssä jaksamisasioissa.

Tunnetaakkaa keventävät mm.

- Ammattitaito työn suunnittelussa ja tekemisessä.
- Positiiviset asiat ja huumori.
- Amatillinen työote ja itsensä suojaaminen muiden hankalalta käytökseltä. Asioita ei kannata ottaa liian henkilökohtaisesti.
- Vertaistuki.
- Itselle asettamasi tavoitetason laskeminen.
- Elämäkokemuksen hyödyntäminen.

Voimaa saa myös omasta työstä:

- Onnistumisen kokemuksista ja asiakaspalautteesta.
- Mahdollisuudesta tuunata työtä omannäköiseksi.
- Vastavuoroisuudesta.
- Luottamuksen tunteesta.
- Pätevyyden kokemisesta.
- Tulevaisuuden hyvien hetkien odottelusta.
- Yksityiselämän myönteisyydestä.



Pidä itsestäsi huolta

Oman terveyden ja kunnon ylläpitäminen parantavat jaksamista. Fyysisesti raskas työ ei kohota kuntoa, vaikka niin voisi helposti kuvitella, vaan kuntoilu kaikissa sen muodoissa on terveellistä. Liikkuminen on iän karttuessa suorastaan välttämätöntä, jotta elämästä jaksaa nauttia myös työajan ulkopuolella ja työuran jälkeen.

Oppimista läpi elämän

Työ muuttuu ja työn vaatimukset kasvavat koko ajan. Ammattitaidosta täytyy pitää huolta, että pärjää työssään. Osaavana ammattilaisena omaa tekemistään pystyy myös kehittämään, jolloin työ on myös palkitsevampaa. Ammattiylpeys perustuu osaamiseen. Työpaikalla osaamista voidaan kehittää pitämällä yhteisiä koulutuksia ja jakamalla - vaikkapa JHL:n ammatillisilta kursseilta - opittua tietoa. Hyvä ammattitaito auttaa myös selviytymään muutoksista paremmin.

JHL tarjoaa ammatillisia opintopäiviä ja muita kursseja, joihin olet lämpimästi tervetullut. Ajantasainen kurssitarjonta löytyy JHL:n nettisivuilta www.jhl.fi/kurssit.

