



Miten jaksat työssä?

Lokakuinen tervehdys Voimapuusta

Tämän hyvinvointikirjeen teemana on **työhyvinvointi ja työssä jaksaminen**. Ajankohtainen aihe. Pohtiessani näkökulmaa aiheeseen tuli vastaani useammassakin tiedotusvälineessä esiin noussut **aivoterveys ja aivojen suuri kuormitus** työelämässä. Eikä yksin töissä, vaan aivokuorma jatkuu vapaa-ajallekin mm. älylaitteiden massiivisen käytön muodossa.

Alalla kuin alalla tarvitaan huomiokykyä, usean asian tekemistä, muistia, päätöksentekoa ja ongelmanratkaisua. **Tietokone** on keskeinen työväline. Työtä tehdään olosuhteissa, jotka lisäävät runsaasti aivokuormaa: tietotulva, häiriöt, keskeytykset ja aikapaine syövät ihmisen kykyä selviytyä tietotyön tehtävissä. **Tietotyön vaatimukset lisääntyvät joka alalla, myös perinteisissä fyysisen työn ammateissa.**

Kognitiivinen ergonomia

Aivoterveystä lukiessani törmäsin käsitteeseen: **Kognitiivinen ergonomia**. Perinteisestihän ergonomiasta puhuttaessa tulee mieleen työasentojen, työn

vaatimusten ja riskitekijöiden, työtilan tarkastelua ja muiden fyysisten tekijöiden korjaamista.

Kognitiivinen ergonomia taas liittyy **älyllisiin prosesseihin, kuten havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, tiedonkäsittelyyn, muistiin** ym. Hyvällä kognitiivisella ergonomialla tarkoitetaan työn parempaa turvallisuutta ja sujuvuutta, inhimillisten virheiden vähenemistä ja työhyvinvoinnin paranemista.

Työmuisti kuormittuu erityisesti silloin, kun tehtävät ovat vaativia tai jos huomio täytyy suunnata pois varsinaisesta tehtävästä usein tai pitkäksi aikaa. Yksi suorituskykyyn vaikuttava tekijä on myös ikä.

Ikääntymiseen liittyy fysiologisia ja hermostollisia muutoksia, joiden vuoksi kyky käsitellä tietoa saattaa heikentyä ja hidastua. Näitä muutoksia voidaan kompensoida oikeilla työaika-, näkö- ja kognitiivisen ergonomian ratkaisuilla.

Elämäntilanne, uni, stressi ja terveys vaikuttavat kaiken ikäisillä kognitiiviseen suorituskykyyn.

(Lähde: Työterveyslaitos)

Aivotyötä tehdään yhdessä

Tämän päivän **aivotyö on yhteistyötä**, jossa oma tekeminen vaikuttaa muiden työhön ja muiden toimintatavat oman työn onnistumiseen. Työterveyslaitoksen sivuilta löytyy aiheeseen liittyvä video:

[Aivotyötä tehdään yhdessä](#)

Samalta sivulta löydät myös **Aivokuormatestin**.

Työterveyslaitoksen **Aivotyö/tietopankista** löytyy myös selkeä huoneentaulu siitä, miten **keskeytyksiä** työssä voi karsia:

[Aivotyö sujuvaksi](#)

Uutta Voimapuun hyvinvointikirjeessä

Jatkossa hyvinvointikirje sisältää myös pienen **kuukauden teemaan liittyvän hyvinvointitehtävän**, jonka toivon auttavan sinua löytämään ideoita ja energiaa arkipäivääsi.



Mieti, mitkä asiat huonontavat aivojesi hyvinvointia? Entä mitkä asiat edistävät sitä?

- Mitkä asiat aiheuttavat sinulle kiireen? Minkälaisia aikavarkaita sinulla on työssäsi? (esim. sähköposti, sosiaalinen media ym. ylimääräiset tehtävät)
 - **Muotoile itsellesi hyvä työpäivä** aivojen kuormituksen ja jaksamisen näkökulmasta. (Muista tauot)
-

Mikä riittää?

"Useimpiin hommiin riittää seiskan taso. Kaikki työtehtävät eivät ole yhtä tärkeitä."

jotkut eivät ole tärkeitä lainkaan. Edes kaikki kiireiset työtehtävät eivät ole tärkeitä, ne ovat vain kiireisiä. Kenenkään aika ja voimat eivät riitä siihen, että kaiken yrittää tehdä koko ajan kymppin arvoisesti. Siksi työt on luokiteltava tärkeysjärjestykseen ja päätettävä: tuossa tähtään kymppiin, tuohon riittää seiska miinus. ”

Juha T. Hakala, Kasvatustieteen professori

Vahvista riittävyyden tunnettasi.

Mieti, mitä tänään sait aikaan tai missä työtehtävässä edistyt vaikka vain vähänkin?

Lopuksi virkistystä pienen taukojumpan muodossa

[Jumppakissan lyhyt taukojumppa](#) (1.48min)

Ajankohtaista Voimapuussa

Pistäydy [Omavoimapuussa](#). Salasana on **voimapuu17**

[Kuukauden teemassa](#) esillä elimistön jatkuva stressireaktio...

[Tänään töissä](#). Työhön ja työssä jaksamiseen liittyviä artikkeleita Voimapuussa

Opinoksalla: [Työn tuunaajan inspiraatiokirja](#)

[Ostosoksalla](#) esillä työhyvinvointiin liittyvä tuote **SALLI** satulatuoli ja artikkeli:

[*Terveyttä ja tuottavuutta oikein istumalla](#) (affiliatelinkki)

Lokakuun voima- ajatus

"Tänään olen päättänyt, että pysähdyn ja kuuntelen"

Sari Lehtimäki ([Runotalo](#))

Energistä syksyä toivotellen...- Sirpa

