

Please note! This is a self-archived version of the original article.

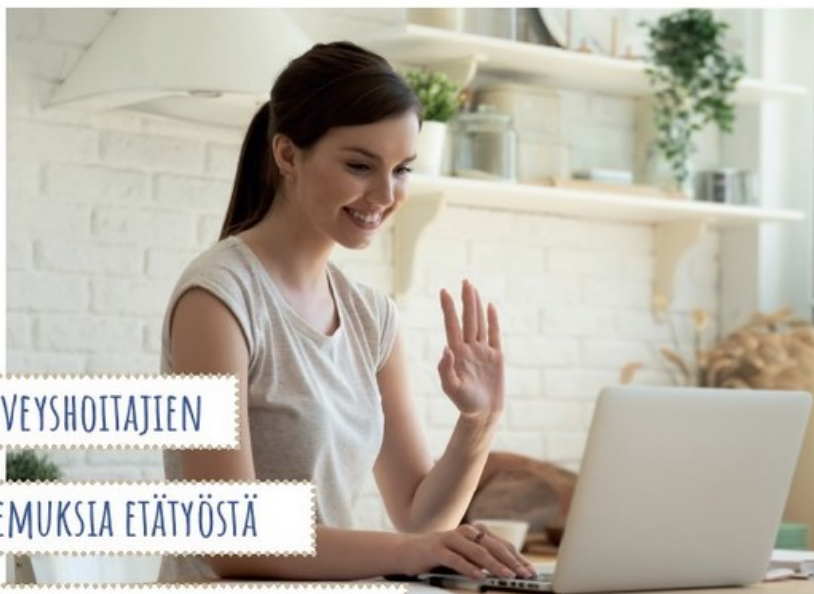
Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kakriainen, H., Petäjä, S. & Tuomi, J. (2022) Työterveyshoitajien kokemuksia etätyöstä koronapandemian aikana. Työterveyshoitaja, 47:1. 24-26.



Etätönn koettiin
lisänneen työn
suunnittelua,
tehokkuutta ja
itsenäisyyttä.



TYÖTERVEYSHOITAJIEN

KOKEMUKSIA ETÄTYÖSTÄ

KORONAPANDEMIAN AIKANA

Monille työterveys-
hoitajille etätönn
tekeminen konkretisoitui
koronapandemian
aikaansaamana.
Etätö onkin monille
työterveyshoitajille täysin
uusi työntönn muoto.
Siksi sen muotoutuminen
uudeksi tavaksi
työskennellä on osittain
vielä kesken.

Tutkimuksemme aiheena oli
selvittää työterveyshoitajien
kokemuksia etätönn korona-
pandemian aikana. Aiheenn
valintaan vaikutti etätönn ajankohtaisuus ja
kiinnostavuus, sekä se, että työterveyshoitajien
etätönn kokemuksista juurikaan löydy
nutkittua tietoa. Tästä artikkelisssa kuvataan
työterveyshoitajien kokemuksia etätönn
koronapandemian aikana.

Taustatiedot

Työterveyshoitajalaiton jäsenistölle tehtyyn
kyselyyn saapui vastauksia yhteensä 146
kappaletta. Vastaajien ikä painottui keski-
ikäisiin ja iäkkäämpiin, sillä 27 % vastaajista

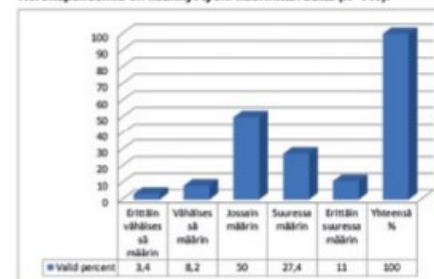
oli 41–50-vuotiaita ja 55 % vastaajista
51–70-vuotiaita. Nuorempia vastaajia oli
selvästi vähemmän: 20–40-vuotiaita oli
vain 17 %. Vastaajista 90 % työtekenteli
yksityissektorilla ja julkisella 10 %.

Etätö on ollut kyselyyn vastanneille
työterveyshoitajille kovinkaan tuttua
ennuudestaan. Ennen koronapandemiaa
etätönn oli tehnyt vain 35 % vastaajista. 65
%lla vastaajista ei ollut lainkaan aiempaa
kokemusta etätönn. Koronapandemian
aikana etätönn tekeminen selvästi
yleistyi ja sitä teki ainakin osittain 75
% työterveyshoitajista. Niin sanottu
hybridimalli oli tyypillisin etätönn muoto,
ja suosituin oli työskennellä 1–2 kertaa
viikossa kotona. Ainoastaan 10 % vastaajista

teki kokoaikaisia etätönn. On kuitenkin
syytä huomata, että koronapandemian
aikana neljännes vastanneista työterveys-
hoitajista ei tehnyt lainkaan etätönn.



Koronapandemia on lisännyt työnn kuormittavuutta (N=146).



Taulukko 1. Koronapandemian vaikutus työnn kuormittavuuteen.

Työnn kuormittavuus ja hallinta

Koronapandemia oli lisännyt työnn
kuormittavuutta, sillä vastaajista 47
% koki koronapandemian lisänneen
kuormitusta jossain määrin ja suuressa
määrin 27 %. Enemmistö vastaajista
joutui ponnistelemaan asetettujen
tavoitteen saavuttamiseksi. Työnn koki
henkisesti raskaaksi suuressa määrin 32
% ja jossain määrin 41 %. Työ aiheutti
jossain määrin stressiä 47 %lle vastaajista.
Kyselyn tulosten mukaan esihenkilöiltä
saatuun tukeen oli tyytymättömiä:
37 % koki saavansa jossain määrin ja 40 %
suuressa määrin tukea esihenkilöiltään
työnn tekemiseen. (Taulukko 1.)

Vastauksista nousi esiin vahva koke-
mus mahdollisuuksista vaikuttaa omaan

työhönn: 38 % pystyi vaikuttamaan
työhönn suuressa määrin ja 50 % jossain
määrin. Myös työnn hallinta oli hyvällä
tasolla: 50 % vastaajista koki hallitsevansa
työnn hyvin. Yliötönn tehtiin vain harvoin,
sillä lähes puolet työterveyshoitajista
suorittivat työtään työajan puitteissa.

Etätönn hyödyt

Työhyvinvointiin etätö vaikutti monilla eri
tavoilla. Etätönn koettiin olevan parempi
työntönn, ja siksi työnn keskittyminen oli
helpompaa. Lisäksi perheelle ja vapaa-ajalle
jätettiin enemmän aikaa. Tähän oli vaikuttanut
ennen kaikkea se, että työmatkat olivat
jätäneet etätyönn osalta kokonaan pois.
Useat vastaajat mainitsivat myös unen
laadun parantuneen. Töihin ei enää
tarvinnut herätä niin aikaisin, joten moni
tunsi itsensä virkeämpänä etätönn
ansiossa. Etätönn koettiin lisänneen työnn
suunnittelua, tehokkuutta ja itsenäisyyttä.
Myös työnn joustavuus ja vapaus olivat
lisättyneet, ja lisäksi jatkuva kiire sekä
paineen tunne olivat jätäneet vähemmälle.
Huomioitavaa on myös se, että työpaikan
muut asiat eivät kuormittaneet etätyönn
aikana samalla tavalla kuin lähityönn.

Etätönn haasteet

Suurimmaksi etätönn haasteeksi koettiin
huono työergonomia sekä puutteelliset tai
huonot työvälineet. Etätönn sopiva työntönn
löytyi suurimmalta osalta. Tästä huolimatta

Työergonomia etätyössä on kunnossa (N=146).



Taulukko 2. Etätyön ergonomia.

► työteila ei välttämättä ollut täydellinen: puolet vastaajista kokoi, että työergonomiasa oli parannettavaa. Työvälineiden saatavuus vaihteli työnantajasta riippuen, eikä kaikilla ollut mahdollisuutta saada käyttöönsä henkilökohtaista kannettavaa tietokonetta. Lisäksi työnantajan toivottiin kustantavan muita työvälineitä, kuten erillisen näytön, pöytäkonetta ja tulostimen. Pienellä näytöllä työskenteleminen aiheutti monille työnteon ongelmia ja lisäksi huonon työergonomian vuoksi niskä- ja hartiasaudun oireet olivat lisääntyneet. (Taulukko 2.) Etätyön haasteina mainittiin myös satunnaiset tietoliikennekatkokset sekä muut tietotekniset ongelmat.

Työnämu koettiin vahvana, ja tiestä ajettiin työhön saatui uppoutua niin, että työn tauotus oli vähäistä ja tauot saattoivat jopa unohtua. Joskus myös työpäivät venyivät.



Helena Kakriäinen ja Sari Petäjä

Sosiaalisten kontaktien vähentyminen näkyi vastauksissa. Työyhteisöä, kollegoiden tukea ja kuuluminen vaihtoa kaivatun etäpäivän. Yhteisöllisyyden lisäämiseksi ehdotettiin kameroiden aktiivista käyttämistä videoneuvotteluissa sekä yhteisten virtuaalisten taukojen järjestämistä. Huolta aiheutti se, miten hiljainen tieto



pystyttiin hyödyntämään ja siirtämään koko osajärjelmille, ja kuinka moniammatillinen yhteistyö onnistui etätyössä.

Etätyön yhtenä haasteena mainittiin myös työrauhan puute etenkin koronapandemian aikaan: lasten ollessa erikoulussa työt keskeytyivät jatkuvasti. Haastetta aiheutti myös perheen läsnäolo ja siten riittävän yksityisyyden saavuttaminen omassa kodissa. Tämä olikin tietoturvan säilymisen kannalta tärkeää huomioida. Ylipäänsä etätyöhön toivottiin selkeitä ohjeita ja toimivia käytäntöjä sekä kannollista perehdytystä digitaalisiin työvälineisiin. Eshenkilön rooli etätyön onnistumisessa ja tukemisessa myös korostui.

Lopuksi

Etätyö koettiin vastanneiden työterveys- ja hoitajien keskuudessa pääsääntöisesti myönteisenä asiana. Etätyömahdollisuuksia toivottiin enemmän ja sitä, että etätyötä tulisi pysyvä käytäntö.

Koronapandemian aikana etätyötä tehneistä työterveyshoitajista 96 % haluaisi jatkossakin tehdä etätyötä. Ainoastaan 4 % ei halunnut tehdä etätyötä tulevaisuudessa.

Etätyön tekeminen on ainakin jollakin tapaa tullut jäädäkseen työterveyshoitajien työhön. Tulevaisuudessa olisi hyvä pohtia, kuinka etätyötä voitaisiin entisestään kehittää ja parantaa. Työn suunnittelun ja hallinnan kannalta työterveyshoitajien itsensäjohtamistaitoja tulisi kehittää paremmalla aikataulutamisella ja työn suunnittelulla. Riittävästä palautumisesta tulisi huolehtia entistä paremmin, sillä työn imuun kannalta vaarana on liiallinen uppoutuminen työhön. Tärkeää olisi myös vahvistaa esihenkilöiden etäjohtamistaitoja, jolloin varmistettaisiin tarvittava tuki työn tekemiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Lisäksi riittävästi IT-osaamiseen, yhteisöllisyyteen, työergonomiaan sekä työvälineisiin tulisi panostaa aiempaa enemmän.

Kirjoittajat:

Helena Kakriäinen, työterveyshoitaja
Terveystalo.helena.kakriainen@terveystalo.com

Sari Petäjä, työterveyshoitaja
Terveystalo.sari.petaja@terveystalo.com

Jouani Tuomi, FT, yliopettaja
terveyden edistäminen Tampereen
ammattikorkeakoulu, jouani.tuomi@tuuni.fi

