

NES2016 -konferenssi Kuopiossa 14.-17.8.2016 ensikertalaisen konferenssiosallistujan silmin

Pohjoismaisen ergonomiayhdistyksen 48. vuosittainen NES2016 –konferenssi pidettiin Kuopiossa 14.-17.8.2016. Tämän vuoden konferenssin teemana oli Ergonomics in theory and practice. Konferenssi kokosi yhteen sekä pohjoismaalaisia että kansainvälisiä ergonomian ja työterveyden alalla toimivia tutkijoita, kehittäjiä ja toimijoita. Konferenssi tarjosi uusinta tutkimustietoa sekä hienon mahdollisuuden kokemusten vaihtoon, verkostoitumiseen ja yhteistyön edistämiseen alan toimijoiden keskuudessa. Noin 100 osallistujaa 13 eri maasta nautti konferenssitunnelmasta kaikille yhteisten istuntojen lisäksi eri teemoja käsitelleissä rinnakkaisistunnoissa, posteriesittelyssä/ -näyttelyssä ja työkokouksissa sekä konferenssipäivän päätteeksi järjestetyissä yhteisistä iltatapahtumista.

Linkki konferenssin ohjelmaan:

<http://www.uef.fi/documents/109891/334207/Program+9.8.2016/c58bf27e-246a-4862-9f0b-b04b6f7fdcbd>

MAANANTAI 15.8.2016

Maanantain pääpuhujina olivat Clas-Håkan Nygård ja Anne Helene Garde. Tampereen yliopiston työterveyden professori Clas-Håkan Nygård kertoi esityksessään ikääntymisestä työssä ja työn pitkäaikaisista vaikutuksista toimintakykyyn vanhuusiässä.

Linkki esitykseen: <http://www.uef.fi/documents/109891/334207/Key+note+Nygarde/8c8f45b4-ba63-44ac-b212-bd5aaff904bb>

Nygårdin puheenvuorosta poimittua:

- Ikääntyminen ei automaattisesti alenna työkykyä huonoksi. Ikääntymisen mukanaan tuomat heikentävät vaikutukset mm. aerobiseen kuntoon, lihasten voimaan ja kestävyYTEEN, nivelten liikkuvuuteen, tasapainoon, muistiin ja tiedonkäsittelyyn, näkökykyyn, kuuloon ja unirytmiiin ovat toisaalta väistämättömiä, mutta toisaalta myös hyvin yksilöllisiä.
- Vaikka terveys ja fyysinen toimintakyky heikkenevät ikääntymisen myötä, monet muut kyvyt paranevat vanhetessa. Esimerkiksi työkokemus ja sen mukanaan tuoma viisaus, strateginen ajattelu, korkea oppimismotivaatio ja lisääntynyt lojaalius ovat ikääntymisen positiivisia puolia, joille tosin ei työpaikoilla useinkaan anneta sitä arvoa, mikä niille kuuluu.
- Keventämällä työn vaatimuksia autetaan työntekijää jaksamaan eläkeikään saakka. Työn vaatimusten keventäminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö ikääntyvä työntekijä olisi yhtä

tehokas kuin nuorempi työntekijä. Tutkimuksen mukaan 45-49 vuotiaiden ikäryhmässä tuottavuus on kaikkein korkeimmillaan ja 50-60 vuotiaiden työntekokin on tehokkaampaa/ tuottavampaa kuin alle 40- vuotiaiden. Työstä elpymisen tarve kasvaa iän myötä ja työstä palautumisaikoja pidentämällä voidaan tukea ikääntyvän ihmisen työkykyä.

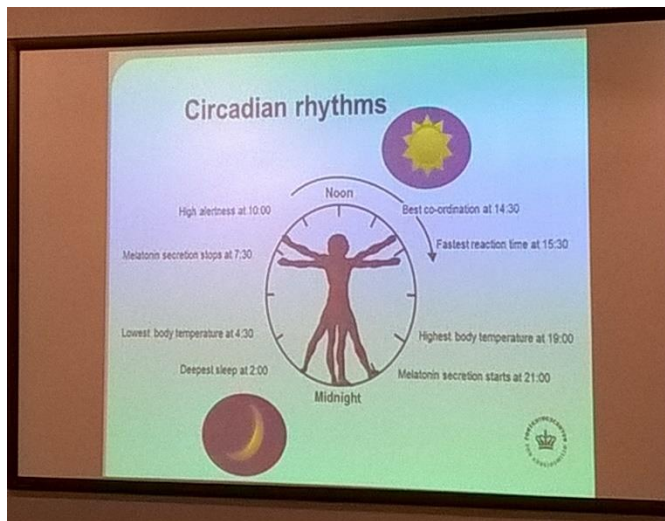
- Ergonomian keinot ikääntyvän työntekijän tukemiseksi: fyysisen työn keventäminen ja loukkaantumisriskien vähentäminen, käsillä tehtävän toistotyön vähentäminen, asentoon liittyvän kuormituksen vähentäminen, lämpökuorman vähentäminen, helpon aistimisen, päätöksenteon ja oppimisen tukeminen, esim. käytettävyys, valaistuksen parantaminen, melun vähentäminen

Kansallisen työympäristön tutkimuskeskuksen (National Research Centre for the Working Environment) professori Anne Helene Garde Ruotsista avasi tutkimustietoa vuoro- ja etenkin yötyön terveysvaikutuksista sekä työvuorosuunnittelusta.

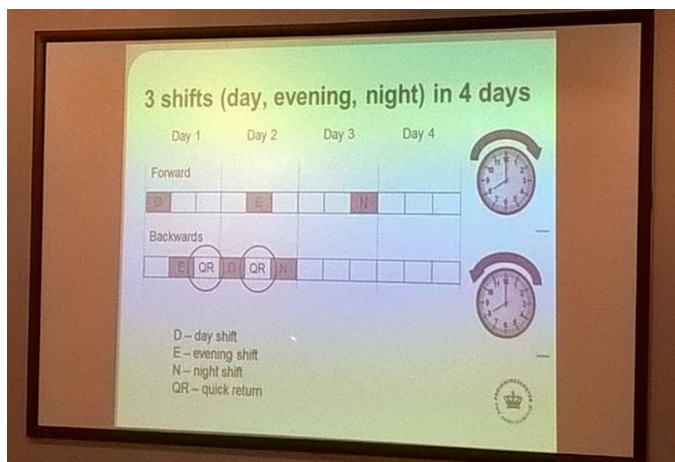
Linkki esitykseen: <http://www.uef.fi/documents/109891/334207/Keynote+Garde/9cdec3a-c603-4c87-a7bc-62ad7f43afd0>

Anne Helene Garden puheenvuorosta poimittua:

- Yötyö on tullut jäädäkseen esimerkiksi hoitajat, bussi- ja taksikuskit, lääkärit, poliisit ja vartijat, henkilöliikenteen asiakaspalvelijat ja palomiehet tekevät yötyötä.
- Työntekijät eivät sopeudu fysiologisesti pysyvään yötyöhön
- Yötyön akuutit vaikutukset: lyhentynyt uni, lisääntynyt unettomuus, ruuansulatuksen ongelmat, ärtyneisyys ja masennusoireet sekä työn ja vapaa-ajan epätasapainoisuus.
- Yötyötä tekevillä on lisääntynyt riski sairastua rintasyöpään, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, diabetekseen ja ruuansulatuskanavan häiriöihin, vaikkakaan mekanismit sairastumiseen eivät olekaan selvät. Syiden epäillään liittyvän valoon yöaikaan (melatoniinin määrä elimistössä), vuorokausirytmien häiriintymiseen, kts. alla oleva kuva ja uneen sekä stressiin. Lyhyt uni on yhteydessä lisääntyneeseen riskiin sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin ja diabetekseen sekä kuolleisuuteen.



- Eteenpäin kiertävä työvuorolista on parempi kuin taaksepäin menevä, sillä kuvassakin näkyvät ”nopean palautumisen” ajat (QR) eli 11 tuntia tai vähemmän työvuorojen välillä eivät riitä työstä palautumiseen. Niillä on haitallisia vaikutuksia akuutisti esimerkiksi uneen, kuitenkin todisteet vaikutuksista kroonisiin terveysongelmiin ovat epäselviä.



- PRIO (Prioriteret arbetjdstitid)- kokeilun tavoitteena oli löytää erilaisia käytäntöjä työvuorolistojen tekemiseen sekä niiden myönteisiä ja kielteisiä seurauksia niin yksilön kuin yrityksenkin tasolla. Käytäntö, jossa työntekijät itse saivat vaikuttaa työaikaan, työtunteihin ja siihen, mitä vuoroja tekee, näytti vaikuttavan positiivisesti työntekijöiden terveyteen ja hyvinvointiin.

TIISTAI 16.8.2016

Tiistai-aamu alkoi jälleen kaikille yhteisellä osuudella, jossa pääpuhujina olivat Mikael Forsman ja Jos Verbeek. Professori Mikael Forsman Tukholman Karolinska Institutista puhui ergonomiasta riskienarvioinnissa. Linkki esitykseen:

<http://www.uef.fi/documents/109891/334207/Key+note+Forsman/e159ae9b-c34e-4b65-85f4-b3cc7bee3049>

Forsmanin puheenvuorosta poimittua:

- työperäiset TULE- sairaudet ovat edelleen yleisiä ja jotta niitä voidaan vähentää, riskit on tunnistettava ja määritettävä.
- Uudet elektroniset komponentit helpottavat riskien määrittämistä eli teknologiaa riskien arviointiin on olemassa, mutta käyttö vielä vähäistä.
- Forsmanin unelma: Työhön liittyvien biomekanisten riskien arviointi on helppoa ja edullista tehdä niin matalan kuin korkeinkin aktiivisuuden työtehtävissä. Jokainen voi käyttää menetelmää ja ymmärtää tuloksia – yksilöllinen palaute.

Työterveyslaitoksen vanhempi tutkija Jos Verbeek puhui ergonomiainterventioiden terveysvaikutuksista Cochrane- katsausten valossa. Linkki esitykseen: <http://www.uef.fi/documents/109891/334207/Key+note+Verbeek/b4f870b6-913a-4a54-96f7-c6bba1258a87>. Esityksessä hän avasi kuulijoille muun muassa istumatyön vähentämiseen tähdänneistä interventioista sekä nostotyön opastamisesta tehtyjä Cochrane- katsauksia. Verbeekin puheenvuoron sanoma oli, systemaattisia katsauksia tutkimuksista tarvitaan, sillä yhden tutkimuksen tulokset eivät kerro koko totuutta.

Tiina Hoffman Firstbeat päätti tiistain yhteisen osuuden. Linkki hänen esitykseensä:

<http://www.uef.fi/documents/109891/334207/Firstbeat/e1e7b098-2970-4338-ad2f-6d08e3181deb>

KESKIVIikko 17.8.2016

Keskiviikon pääpuhujana oli tekniikan ja ergonomian professori Jan Dul Alankomaista. Linkki esitykseen: <http://www.uef.fi/documents/109891/334207/Key+note+Dul/471cbb67-490f-4c46-be81-7914ed090839>. Puheen keskiössä oli ergonomian ja johtamisen pohdinta.

Dulin puheenvuorosta poimittua:

- johtajat ovat kiinnostuneita työn/työpaikan, hyvinvoinnin ja suorituskyvyn yhteyksistä, mutta eivät näe ergonomiaa välineenä tälle – ergonomian tunnettavuus johtajien ja päätöstentekijöiden keskuudessa on heikkoa, sitä tulee parantaa!
- Ergonomiatoimet tähtäävät parempaan suorituskykyyn, joten meillä on yhteinen tavoite johtajien kanssa. Ergonomian asiantuntijoiden on osoitettava ergonomian tuoma lisäarvo johtajille ja asioista päättävälle esimerkiksi osallistamalla johtamisen konferensseihin ja vakuuttamalla heidät siitä, että ilman ergonomiaa ei voi saavuttaa parasta mahdollista suorituskykyä.

Pääpuhujien lisäksi valitsin kultakin päivältä itseäni kiinnostavat sessiot. Osallistuin sessioihin: 1) Work and safety in agriculture/ Questions of work ability, 2) Management, Leadership, Team work, 3) Interventions ja 4) Psychosocial strain, occupational stress and mental health sekä 5) Safety at work. Ergonomian tieteenalan ja ammattikunnan laajuus tuli esityksissä hyvin esille, sillä ne käsittelivät monipuolisesti fyysistä, kognitiivista ja organisatorista ergonomiaa.

Kaikista konferenssin esityksistä kirjoitetut artikkelit löytyvät osoitteesta:

<http://www.uef.fi/documents/109891/334207/NES2016+Proceedings/fdafd4fa-62bb-4949-970e-7625ec61992d>

Tunnelmakuvia konferenssista:



NES2017 –konferenssi pidetään Lundissa, Ruotsissa 20.-23.8.2017. Lisätietoja <http://www.eat.lth.se/nes2017/>

Ensimmäinen konferenssikokemukseni oli huikea! Suosittelen lämpimästi osallistumista konferenssiin. Oman esityksen pitäminen englanniksi jännitti, mutta esityksen jälkeen oli ”voittajafiilis”. Pärjäämistään englanninkielisessä konferenssissa ei tarvitse pelätä - minäkin pärjäsin vaikka arvosanani englannista eivät koulussa olleet kovinkaan mairittelevat.

Mira Turunen