



# Kognitiivisen ja fyysisen ergonomian työpaikkakäynti

Käynti toteutuu työfysioterapeutin ja työterveyspsykologin yhteistyönä.

Työn ja tekniikan vaatimuksia arvioidaan ja kehitetään suhteessa ihmisen tarkkaavaisuuteen, havainto- ja ajattelukykyyn. Kognitiivisessa ergonomiassa voidaan miettiä mm. ohjelmistojen ja näyttöruudun visuaalista selkeyttä. Lisäksi arvioinnin ja kehittämisen kohteena on työn kognitiivinen kuormittavuus: sopiva työn, tiedon ja ärsykkeiden määrä, työn tolkullinen sirpaleisuus, mahdollisuudet keskittyä.

Fyysisen ergonomian osalta tarkistetaan työntekijän asento, työliikkeet ja työvälineiden säädöt ergonomiasuositusten mukaisiksi. Käynnillä annetaan ohjeita myös taukoliikkeistä.

## 1. Alustus ja ryhmäkeskustelukäynti:

- tietoa ihmisen kognitiivisesta kapasiteetista ja sen suhteesta työhön, työympäristöön ja työvälineisiin
- tietoa ja yhteistä keskustelua fyysisestä ergonomiasta ja taukoliikkeistä
- keskustelua siitä, miten työyksikkö voi soveltaa omaan yksikköönsä kognitiivisen ja fyysisen ergonomian suosituksia

## 2. Kognitiivisen ja fyysisen ergonomian arviointikäynti:

- Yksilön ja/tai työyksikön kognitiivisen ja fyysisen ergonomian arviointi
- Käynnistä tehdään suositukset kognitiivisen ja fyysisen ergonomian parantamiseksi. Käynnillä sovitaan seurannasta.
- Tarvearvion käynnille tekee työterveyslääkäri ja/tai työterveyshoitaja.
- Kognitiivisen ergonomian arvioinnista ja infon jakamisesta vastaa työpaikan työterveyspsykologi ja fyysisestä ergonomiasta työpaikan työfysioterapeutti.

Lisätietoja käynnistä saa työterveyspsykologilta ja työfysioterapeutilta.