

2.2 Työkyvyn ylläpitäminen

CASE 2

Huoli asiakkaasta kuormittaa

Hentoinen iäkäs asiakas ja lähihoitaja hyvästelevät toisensa lämpimästi eteisessä. Lähihoitajan on kiiruhdettava seuraavan asiakkaan luo. Asiakkaan ryppyiset kädet puristavat vielä hetken hoitajaa kädestä: ”Joko sinun pitää mennä... Hei hei sitten!” Hoitaja painaa kerrostalon oven kiinni, ja hetken silmät kostuvat. Asiakkaan on pärjättävä taas itsekseen. Tämä tässä työssä on raskainta! Voi kun joskus voisi vain jäädä pitämään seuraa...



Työkyky Henkilön voimavarojen ja työn välinen tasapaino.

Työhyvinvointi Työntekijän myönteinen kokemus siitä, että työn vaatimukset ja hänen omat voimavaransa riittävät työssä.

Työkyky muodostuu työn ja arjen tasapainosta

Kotihoidossa toimiminen edellyttää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia, joten lähihoitajan pitää olla **hyvässä kunnossa** työn vaatimuksiin nähden. Lepo, liikunta, monipuolinen ravitsemus, harrastukset ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat työstä palautumiseen. Lähihoitajan on tärkeää liikkua vapaa-ajalla monipuolisesti, vaikka työ onkin fyysistä. Liikunnan on hyvä sisältää lihaskunnon, kestävyuden, liikkuvuuden ja tasapainon kehittämistä aikuisten liikkumisen suosituksen mukaisesti. Riittävä uni ja kansallisten ravitsemussuosittelujen mukainen ravinto pitävät yllä **fyysisistä terveyttä** sekä **mielenterveyttä**.

Työkykyyn liittyviä asioita

