

MIGREENIKOHTAUKSIA PROVOSOIVAT TEKIJÄT	MITKÄ TEKIJÄT VOIVAT AIHEUTTAA	ESIMERKKEJÄ APUKEINOISTA
<b>Stressitekijät</b>	Liiallinen työmäärä Taukojen vähäisyys tai puute Töiden pirstaleisuus Työn psyykinen kuormittavuus Työpaikan ilmapiiri Osaamisen puutteet työssä Esimiehen tuen puute	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työnantajan ja esimiehen kanssa keskusteleminen</li> <li>- Työterveyshuoltoon ja työsuojelutoimijaan yhteydenottaminen</li> <li>- Työterveysneuvottelun pitäminen</li> <li>- Sovituista tauoista kiinnittäminen</li> </ul>
<b>Työergonomia</b>	Työpisteen ergonomia <ul style="list-style-type: none"> <li>- työasennot</li> </ul> Näyttöpäätetyö <ul style="list-style-type: none"> <li>- taukojen vähyys</li> <li>- häikäisy</li> <li>- epäergonominen työasento</li> </ul> Melu ja hälinä <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihmisten ja koneiden äänet</li> <li>- liikenne</li> <li>- yleinen hälinä ja rauhattomuus</li> <li>- toistuvat keskeytykset</li> </ul> Häikäisy ja valaistus <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirkkaus, auringon valo</li> <li>- häikäisevät pinnat</li> <li>- valaistuksen puute</li> <li>- suora ja epäsuoravallo</li> <li>- vilkkuvat valot</li> <li>- liikenteen tuoma häikäisy</li> </ul> Fyysinen rasitus <ul style="list-style-type: none"> <li>- raskas, fyysinen työnkuva</li> <li>- staattiset työasennot</li> <li>- istumatyö</li> <li>- niska-hartiaseudun haasteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työnantajan ja esimiehen kanssa keskusteleminen</li> <li>- Työpisteen muuttaminen ergonomiseksi</li> <li>- Apuvälineiden hankkiminen ja käyttäminen</li> <li>- Ergonomiset työtavat. Apuna työfysioterapeutti</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Näyttöpäätelasien hankkiminen työnantajan kanssa</li> <li>- Näytön häikäisysojan hankkiminen</li> <li>- Näytön asetuksien säätäminen</li> <li>- Työpisteen muuttaminen ergonomiseksi</li> <li>- Riittävä tauotus mukaan lukien taukojumppa</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oma, rauhallinen työpiste</li> <li>- Kuulosuojaimien käyttö</li> <li>- Melua tuottavan laitteen ”kotelointi”</li> <li>- Akustiikkalevyjen asentaminen</li> <li>- ”Varattu” -tilan käyttäminen</li> <li>- Työpaikan yhteiset pelisäännöt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pimennysverhot</li> <li>- Valaistuksen säätömahdollisuus</li> <li>- Epäsuora valaistus</li> <li>- Työtilan pintojen muuttaminen muun muassa mattamaalit</li> <li>- Eriytyötilat</li> <li>- Ajoneuvon aurinko- ja häikäisysojauus</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riittävä tauotus mukaan lukien taukojumppa</li> <li>- Työkierron mahdollisuus</li> <li>- Apuvälineiden käyttö muun muassa nostolaitteet</li> <li>- Ergonomiset työtavat. Apuna työfysioterapeutti</li> <li>- Monipuolinen ja riittävä ravinto työpäivän aikana</li> </ul>
<b>Työaikaergonomia</b>	Työajat <ul style="list-style-type: none"> <li>- vuorotyö</li> <li>- lyhyt palautumisaika työvuorojen välissä</li> <li>- uniongelmat</li> <li>- toistuvat aikaiset aamuherätykset</li> <li>- jatkuva ilta-, yö- tai viikonlopputyö</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työnantajan ja esimiehen kanssa keskusteleminen</li> <li>- Työterveyshuoltoon yhteydenottaminen</li> <li>- Ergonominen työvuorosuunnittelu</li> <li>- Luontaisen vuorokausirytmän huomioiminen työajoissa</li> <li>- Lomien sijoittaminen pitkin lomakautta</li> <li>- Vuorotyöstä luopuminen</li> <li>- Osa-aikatyö</li> <li>- Liukuva työaika</li> <li>- Etätyö</li> </ul>
<b>Sisäilmaongelmat</b>	Sisäilman lämpötila Puutteellinen ilmanvaihto Vetoisuus Kosteusvauriot Erilaiset mikrobit muun muassa home	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työnantajan ja esimiehen kanssa keskusteleminen</li> <li>- Työterveyshuoltoon ja työsuojelutoimijaan ja kiinteistöhuoltoon yhteydenottaminen</li> <li>- Etätyö</li> </ul>
<b>Tuoksut ja hajut</b>	Tuoksut ja hajut työpaikalla Tupakointi ja autojen joutokäynti ovien ja ilmanottoaukkojen läheisyydessä Asiakas- ja potilastyön haasteet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työnantajan ja esimiehen kanssa keskusteleminen</li> <li>- Työterveyshuoltoon ja työsuojelutoimijaan yhteydenottaminen</li> <li>- Tuoksuton työpaikka</li> </ul>

MIGREENIKOHTAUKSIA PROVOSOIVAT TEKIJÄT	MITKÄ TEKIJÄT VOIVAT AIHEUTTAA	ESIMERKKEJÄ APUKEINOISTA
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työpaikan yhteiset pelisäännöt tuoksujen käytöstä</li> <li>- Infot hajuhaitoista ilmanottoaukkojen läheisyyteen</li> <li>- Hajunpoistajien käyttö muun muassa tuoksuttomat sprayt</li> </ul>
<b>Muita huomioonotettavia seikkoja:</b>	Sää ja vuodenaika, ravinnon määrä, univaikkeudet	