

# Työn kuormittavuuden ja työkyvyn arviointi: IMBA ja Melba

**Työkyvyn arvioinnissa ihmisen toimintakykyä verrataan työn kuormittavuuteen. Kun arvioinnissa otetaan huomioon sekä työn fyysiset että psyykkiset kuormitustekijät, unohtamatta työolosuhteita, työtehtävät voidaan muokata työntekijöiden taitojen ja kokemusten mukaisiksi. Tämä luo hyvän perustan työhyvinvoinnille ja työssä jaksamiselle.**

Työturvallisuuslain (1.6.2023) uudistuksen myötä työnantajan tulee tunnistaa kuhunkin työhön liittyvät psykososiaaliset kuormitustekijät. Työterveyshuollolla on velvollisuus arvioida henkilökunnan työkykyä ja koordinoida sen tukemista. Työnantaja pohtii, mitkä tekijät ovat kussakin työssä kuormittavimpia, ja miten ne vaikuttavat työntekijöihin. Tulosten perusteella tehdään toimenpide-ehdotukset kuormittavuuden vähentämiseksi.

Työpaikan psykososiaaliseen kuormittavuuteen vaikuttavat mm. työn fyysiset kuormitustekijät, ympäristön olosuhteet ja työturvallisuus sekä työn järjestelyt. Esimerkiksi kemialliset, fysikaaliset ja biologiset tekijät sekä tapaturmavaara ja melu ovat omiaan aiheuttamaan haitallista kuormitusta, jos työ vaatii keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja kommunikointia. Haitallista psykososiaalista kuormitusta voivat aiheuttaa myös kaasut, pölyt, lika, kosteus, homeelle altistumisen pelko tai turvattomuuden tunne vaarallisessa työssä ja työympäristössä.

Työn kuormitustekijöitä voidaan arvioida strukturoidusti ja yhteismitallisesti. Tässä apuna ovat IMBA ja Melba: arviointivälineet, jotka Vamlas sr. toi Suomeen Saksasta 2000-luvun alussa. Työnaika Oy toteuttaa näihin menetelmiin liittyviä koulutuksia yhteistyössä Vamlasin kanssa.

## IMBA ja Melba käyttäjäkoulutus

### MELBA

Melban avulla arvioidaan työn psykososiaalisia eli työelämän vaativustekijöitä ja verrataan niitä henkilön taitoihin ja ominaisuuksiin. Vertailun avulla tunnistetaan, miten hyvin työnhakijan taidot ja työtehtävän sopivat yhteen. Millä alueilla työn vaativuus ja työntekijän valmiudet vastaavat toisiaan? Miltä osin työ on liian kuormittavaa? Ylittävätkö henkilön taidot työn vaativuuden?

Psykososiaalisten tekijöiden arvioinnissa käydään läpi kognitiiviset, sosiaaliset ja työskentelytapaa kuvaavat tekijät sekä psykomotoriset ja akateemiset vaativuus- ja taitotekijät. Näitä ovat esimerkiksi oppiminen, muistaminen, vuorovaikutustaidot, omatoimisuus, tarmokkuus ja sopeutuminen.

## **IMBA**

Menetelmän avulla arvioidaan työn fyysisiä vaativuustekijöitä ja verrataan niitä henkilön fyysisiin kykyihin. IMBAn määreisiin kuuluvat esimerkiksi istuminen, käveleminen, nostaminen, kuuleminen ja näkeminen. Fyysisten määreiden lisäksi arvioidaan ympäristön olosuhteita ja työturvallisuustekijöitä.

Molempia arviointimenetelmiä voidaan tarvittaessa hyödyntää pelkästään työn kuormittavuuden arviointiin tai henkilön taitojen ja työkyvyn arviointiin. Arviointien perusteella voidaan ehdottaa toimenpiteitä työn kuormittavuuden vähentämiseksi tai tehtäviä, joihin henkilö ominaisuuksiensa perusteella kykenee.

## **Menetelmien hyödyt ja käyttömahdollisuudet**

### **TYÖN KUORMITUSTEKIJÖIDEN ARVIOINTIIN.**

Menetelmiä voidaan käyttää työn kuormitustekijöiden, kuten fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten kuormitustekijöiden, tunnistamiseen ja arviointiin. Saadun tiedon perusteella työnantajan on helpompi vähentää työn kuormitustekijöitä sekä kehittää työtehtäviä siten, että ne vastaavat työntekijöiden taitoja ja kokemusta.

### **TYÖKYKYONGELMIEN RATKAISEMISEEN.**

Menetelmiä voidaan käyttää työkykyongelmien, kuten sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyden ja työuupumuksen, ratkaisemiseen. Tämä voi auttaa työnantajia ja työntekijöitä tunnistamaan ja vähentämään työkykyongelmia sekä kehittämään työtehtäviä siten, että ne vastaavat työntekijöiden taitoja ja kokemusta.

### **AMMATILLISEEN KUNTOUTUKSEEN JA TYÖHÖNVALMENNUKSEEN.**

Menetelmiä voidaan käyttää ammatillisen kuntoutuksen ja työhönvalmennuksen työvälineenä. Tämä voi auttaa työnantajia ja työntekijöitä tunnistamaan ja vähentämään työkykyä heikentäviä tekijöitä sekä kehittämään työtehtäviä siten, että ne vastaavat työntekijöiden taitoja ja kokemusta.

### **REKRYTOINTIIN.**

Menetelmät auttavat määrittelemään työpaikkailmoitukseen tulevat valintakriteerit tarkoituksenmukaisiksi ja realistisiksi. Niitä voidaan hyödyntää myös työhaastattelussa, mikä helpottaa työnantajaa löytämään oikeat työntekijät oikeisiin työtehtäviin.

### **ASIAKKAAN JA TYÖNTEKIJÄN VÄLISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEEN.**

Menetelmiä voidaan käyttää asiakkaan ja työntekijän välisen vuorovaikutuksen tukemiseen palveluiden tarvetta ja jatkopolkuja suunniteltaessa. Tämä voi auttaa työnantajia ja työntekijöitä tunnistamaan ja vähentämään työkykyä heikentäviä tekijöitä sekä kehittämään työtehtäviä siten, että ne vastaavat työntekijöiden taitoja ja kokemusta.

## **Koulutuksen kohderyhmä**

Koulutukset soveltuvat laajasti lähes kaikille työelämän edistämisestä kiinnostuneille ammatillisille. Voit työskennellä esimerkiksi työllistymis- ja koulutuspalveluissa, valmennuksessa, ammatillisen kuntoutuksen puolella, työterveyshuollossa tai työturvallisuuden -ja henkilöstöhallinnon parissa.

## Koulutuskokonaisuus

Koulutuksia järjestetään lähi- ja verkkokoulutuksena.

### Melba

Lähikoulutus 2x6 tuntia ja verkkokoulutus 4x3 tuntia. Koulutuksen kesto on noin 2–3 kuukautta.

### IMBA

Lähikoulutus niille, jotka ovat käyneet Melba-koulutuksen, kesto 2x3 tuntia.

Lähikoulutus niille, joilla ei Melba-koulutusta, kesto 2x5 tuntia.

Verkkokoulutus niille, jotka eivät ole käyneet Melba-koulutusta, kesto 3x3 tuntia.

Verkkokoulutus Melban käyneille, 2x3 tuntia.

Koulutukset koostuvat johdantovideoista, ennakotehtävästä sekä harjoittelutehtävistä ja lopputyöstä. Lopputyössä arvioidaan valitsemasi työn vaativuutta ja henkilön taitoja ja laaditaan niistä vertailuraportti.

Melba on viiden ja IMBA neljän opintopisteen laajuinen. Koulutuksen jälkeen saat oikeudet arviointien tekemiseen. Hyväksytyin suorituksen jälkeen osallistujalle myönnetään Melba-arviointivälineen käyttäjälisenssi.

Koulutus toteutetaan yhteistyössä Vamlas-säätiön kanssa.

**Hinnat:** (ei alv-velv. AVL 4 §)

Melba 990 €

IMBA 460 € (Melba-koulutuksen suorittaneille)

IMBA 890 €

[Kysy tarjous omalle organisaatiolle tästä linkistä.](#)

### KYSY LISÄÄ:

Pauli Leinonen  
puh. 044 734 5845  
pauli.leinonen@tyonaika.fi