



FARMASIALIITTO

Työhyvinvoinnin portaat **14.12.2021**

Teemana
TERVEYS

Päivi Rauramo, asiantuntija TtM

Työturvallisuuskeskus TTK

Paivi.rauramo@ttk.fi

PAREMPI TYÖ
BÄTTRE ARBETE
BETTER WORK

Työhyvinvoinnin portaat 9.11.2021.-15.3.2022

Kouluttaja: [Päivi Rauramo](#), asiantuntija TtM

1. Webinaari [TIISTAI 9.11.2021 klo 8-9](#)

- Johdanto
- Luentosarjan avaus ja tavoitteet, **Minna Hälikkä**
- Työhyvinvoinnin johtaminen
- Työhyvinvoinnin portaat -malli

2. Webinaari [TIISTAI 14.12. 2021 klo 8-9](#)

Terveys

- Terveys ja työkyky
- Työkuormituksen hallinta
- Työaika ja palautuminen

3. Webinaari [TIISTAI 11.1. 2022 klo 8-9](#)

Turvallisuus

- Turvallinen työ ja työympäristö
- Ristiriidat työyhteisössä
- Luottamuksen rakentaminen

4. Webinaari [TIISTAI 8.2.2022 klo 8-9](#)

Yhteisöllisyys

- Yhteistyö ja vuorovaikutus
- Työyhteisötaidot
- Työilmapiirin kehittäminen

5. Webinaari [TIISTAI 22.2.2022 klo 8-9](#)

Arvostus

- Arvot ja työkuulttuuri
- Palaute ja palkitseminen
- Monimuotoisuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

6. Webinaari [TIISTAI 15.3.2022 klo 8-9](#)

Osaaminen ja luovuus

- Etätöön erityispiirteet ja edellytykset
- Osaamisen kehittäminen
- Luovuuden lähteillä
- Työhyvinvointisuunnitelma ja yhteenveto

TERVEYSTEEMA

- Terveys ja työkyky
- Työkuormituksen hallinta
- Työaika ja palautuminen



Työhyvinvoinnin portaavat



Terveys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

- Fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tila.
- Laajempi merkitys, kuin pelkkä vaivan tai sairauden puute.
- Voimavara, jonka avulla myös monet muut hyvinvoinnin osatekijät ja hyvä elämä ylipäänsä voivat toteutua.
- Terveys on inhimillinen perusarvo ja välttämätön sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle.



Tekijänsä mittainen työ, joka mahdollistaa virikkeisen vapaa-ajan, riittävä ja laadukas ravinto ja liikunta, sairauksien ehkäisy ja hoito.



1. TERVEYS, perustarpeet

Terveelliset elämäntavat

Omasta terveydestä ja työkyvystä huolehtiminen muodostaa henkilökohtaisen terveyden ja hyvinvoinnin perustan.

- Terveellinen ravinto
- Liikunta
- Lepo, uni, palautuminen
- Kohtuullisuus alkoholin käytössä
- Tupakoimattomuus
- Sosiaaliset suhteet



Lakisääteiseen työterveyshuoltoon sisältyvät:

- työpaikan terveysvaarojen selvittäminen työpaikkaselvityksen avulla
- työpaikan terveysriskeihin perustuvat terveystarkastukset
- toimenpide-ehdotukset työolojen parantamisesta ja työkyvyn edistämisestä
- neuvonta, ohjaus ja tietojen antaminen koskien työolojen kehittämistä ja työntekijöiden terveyttä
- työkykyä ylläpitävään toimintaan osallistuminen
- työpaikan ensiapuvalmiuden ohjaus
- työkyvyn heiketessä työntekijän terveyden seuranta, työssä selviytymisen edistäminen, kuntoutusneuvonta ja kuntoutukseen ohjaaminen.

Lakisääteinen työterveyshuolto ei sisällä työntekijöiden sairaanhoitoa.

TYÖHÖN LIITTYVÄT SAIRAUDET

EI SYY-YHTEYTTÄ TAUDIN SYNTYYN, mutta

- tauti voi alentaa tai rajoittaa työkykyä
- työ voi pahentaa oireita

SYY-YHTEYS TYÖHÖN TYÖPERÄISET SAIRAUDET

AMMATTITAUDIT

- taudin pääasiallinen syy (syyosuus > 50 %)
- laki, sopimus
- kolmikanta valvoo

OSITTAIN TYÖPERÄISET SAIRAUDET

- taudin osasy (syyosuus < 50 %)

Yleisimpiä ammattitauteja ovat meluvammat, hengitystieallergiat, ihosairaudet, asbestisairaudet ja yläraajojen rasitusvammat.

Terveysriskienarvioinnissa huomioon otettavaa (Covid-19)

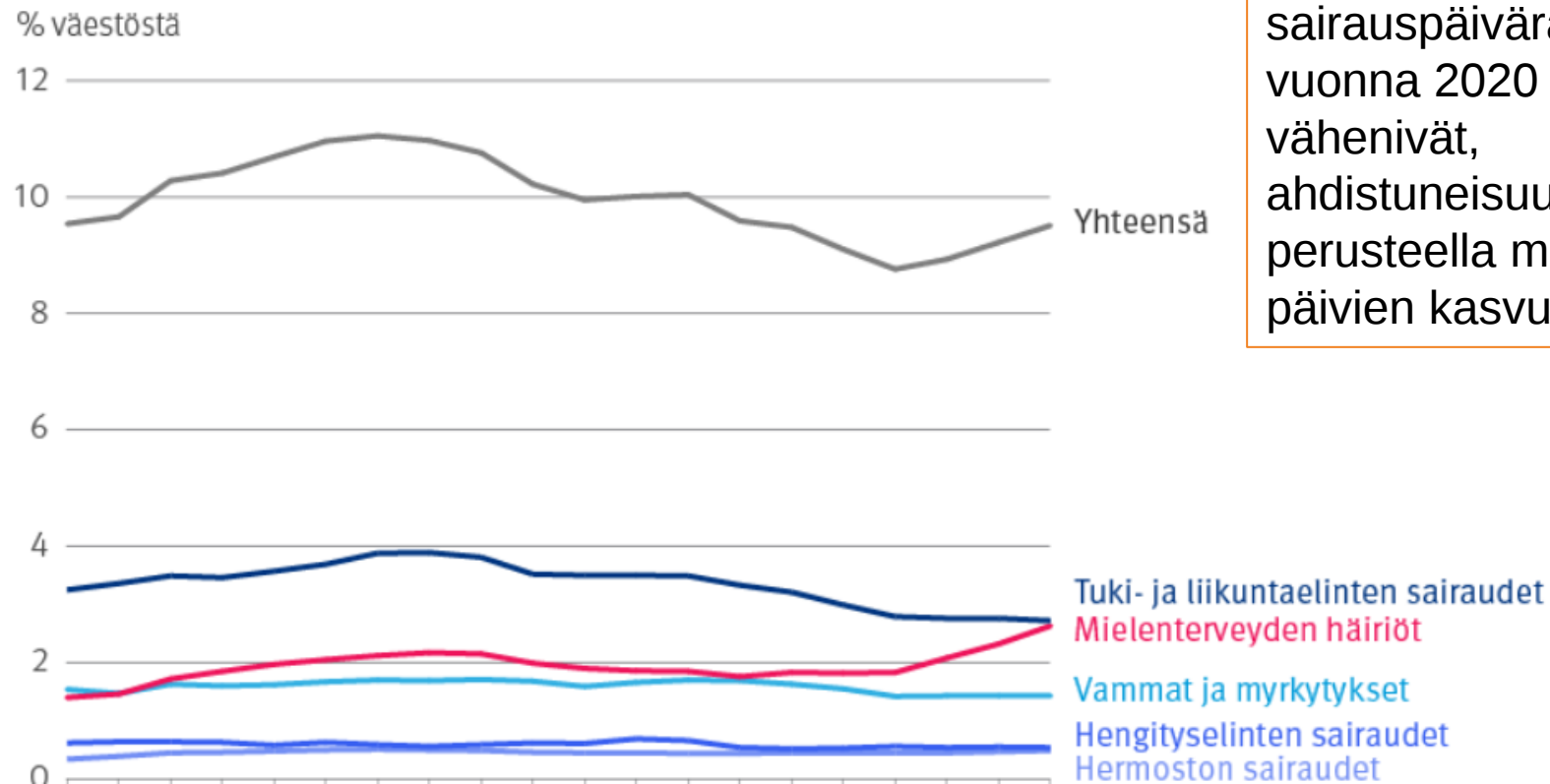
Työterveyslaitos

- Toimintatapa etätyöstä työhön paluussa ja toiminnan uudelleen käynnistämisessä
- Fyysisten kontaktien minimoimisen keinot (asiakkaat, työkaverit), suojautumistarve ja käytettävät välineet
- Hygienia ja yleinen puhtaus, myös työ- ja asiakastilat sekä yhteisesti käytettävät työvälineet
- Työaikojen ja työvuorojen järjestäminen, työryhmien koko
- Resurssien riittävyys, sijais- ja varamieskäytännöt
- Kokouskäytännöt
- Taukojen ja ruokailun järjestäminen
- Työpaikalla vierailevat ulkopuoliset tahot (välttämättömät esim. tavarantoimittajat sekä muut tahot): liikkumisalue, kulunvalvonta ja kulkuluvat, hygienia
- Henkinen hyvinvointi ja psykososiaaliset riskit
- Työhön paluu covid-19 sairauden jälkeen

Mielenterveyssyistä myönnetty sairauspoissaolot

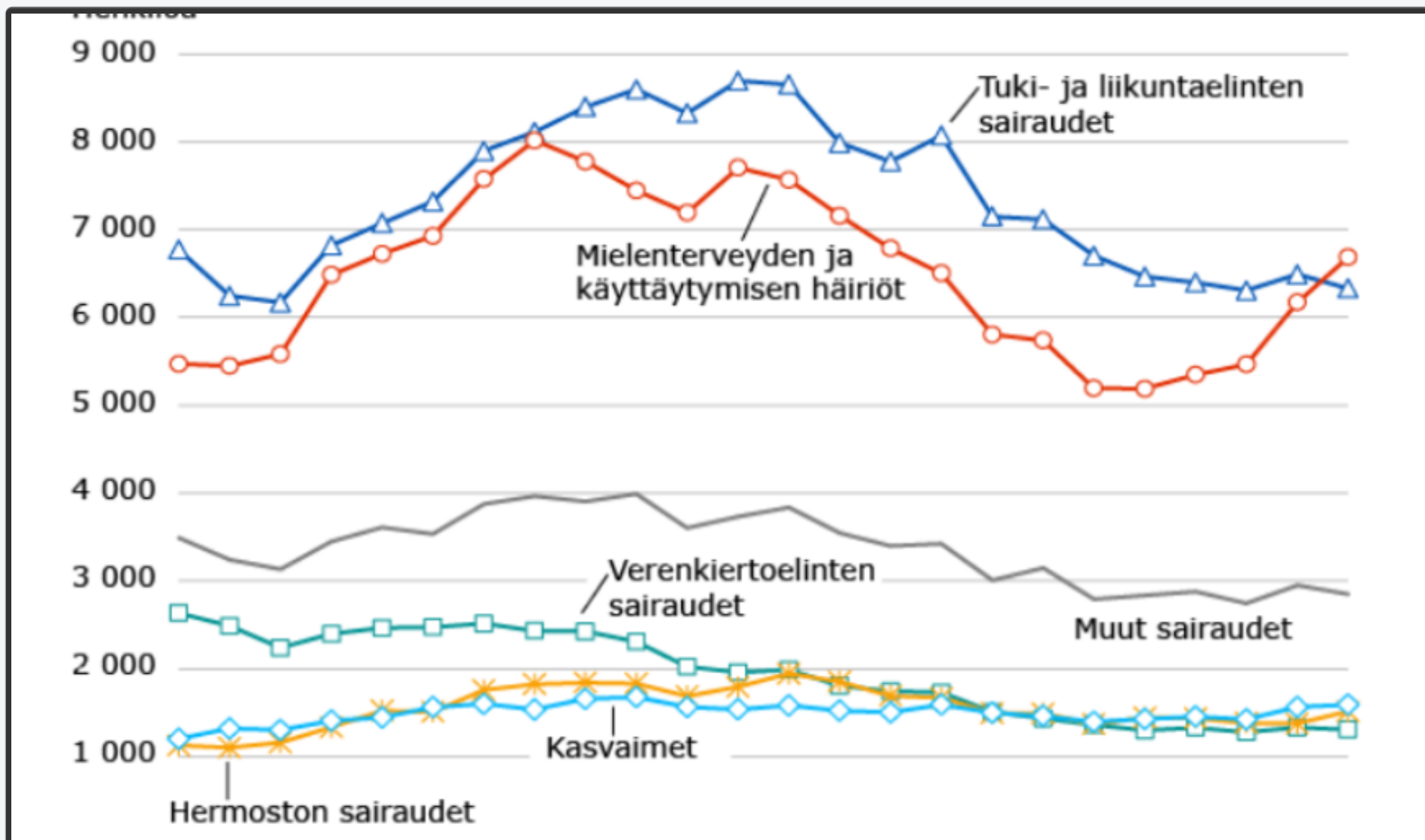
yleistyvät edelleen

Sairauspäivärahaa vuoden aikana saaneiden osuus ei-eläkkeellä olevista 16–67-vuotiaista 2000–2019, %

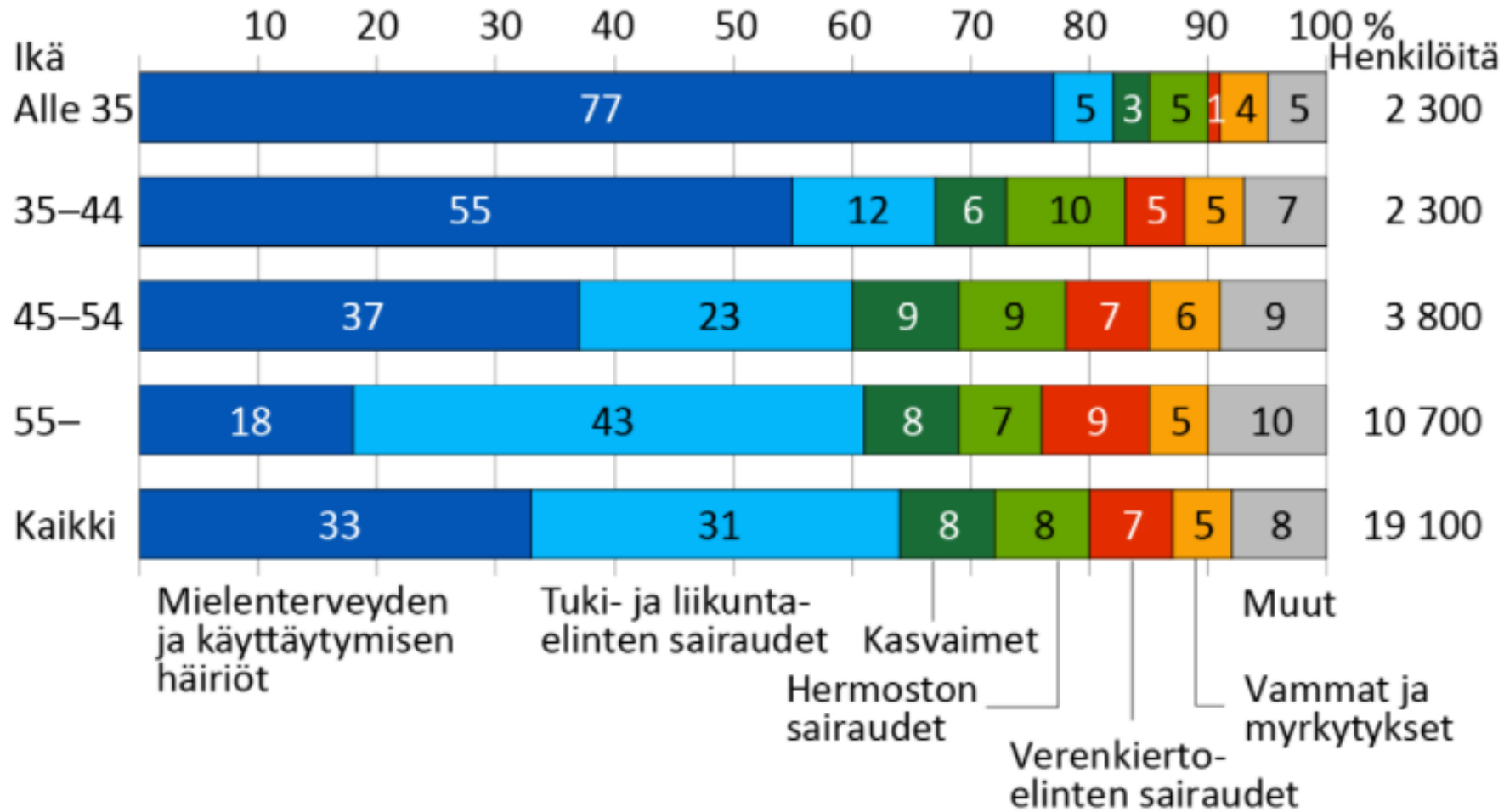


Masennukseen perustuvat sairauspäivärahapäivät vuonna 2020 yleisesti vähenivät, ahdistuneisuushäiriöiden perusteella maksettujen päivien kasvu jatkui.

Työkyvyttömyyseläkkeet



Työeläkejärjestelmästä työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2020 siirtyneet työkyvyttömyyden syyn ja iän mukaan



Joka kolmannella työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneellä syynä mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriö

Lähde: Eläketurvakeskus

Pandemia on lisännyt pahaa oloa

Vaikka koronaviruspandemia ei ole ohi, päätöksissä pitää muistaa myös ihmisten henkinen kestävyys. Poikkeusolot koettelevat monen mielenterveyttä.

TILAAJILLE



Mieli Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelimen mainos Helsingissä. KUVA: RONI REKOMAA / LEHTIKUVA

26.8. 16:30

Opiskelijoiden masennus- ja ahdistusoireilu on lisääntynyt ja koulupsykologien vastaanotot ruuhkautuneet – helpotusta tilanteeseen haetaan laki-muutoksesta

Nuorten käynnit mielenterveyspalveluissa ovat lisääntyneet pandemian aikana – Tutkimusryhmän johtaja: ”Muutos on merkittävä”

Mielenterveyteen liittyvät käynnit perusterveydenhuollossa ovat lisääntyneet sekä korkeakouluopiskelijoilla että yleisesti nuorilla aikuisilla.

Nuorten mielenterveysongelmat ovat vakava uhka kansanterveydelle

Nykyinen hoitojärjestelmä kärsii puutteista, jotka fyysisten sairauksien kohdalla korjattaisiin heti.

Millä mielellä?

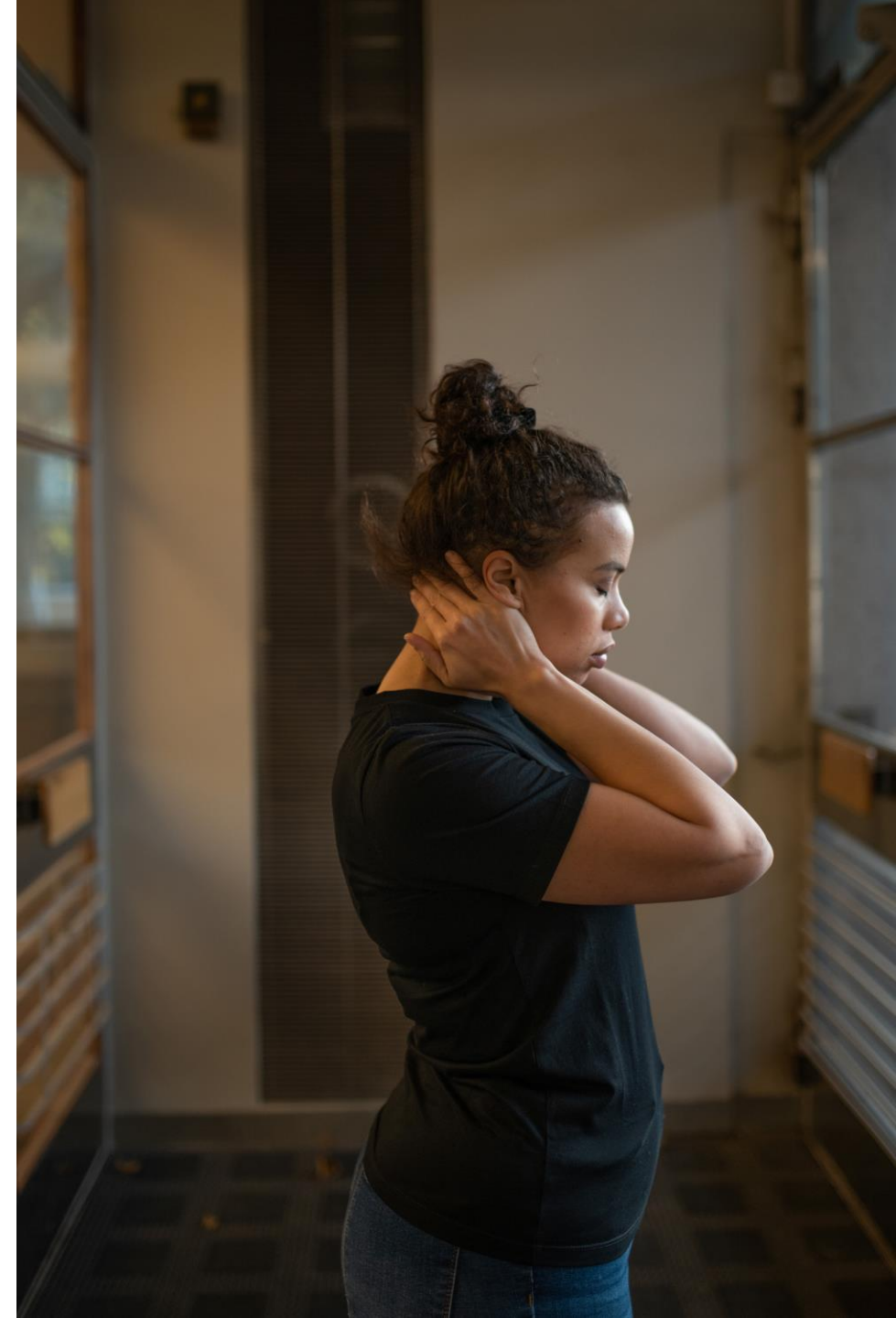
- **Työllä on myös monia myönteisiä vaikutuksia** hyvinvointiin ja terveyteen.
- Edellytyksenä on, että työ on hyvin organisoitua ja johdettua, työkuormitus on työntekijän työkykyyn nähden sopivalla tasolla ja työntekijä kokee työn mielekkäiksi.
- Työ ja työssäolo voivat suojata työn ulkopuolisilta mielenterveyttä uhkaavilta tekijöiltä esimerkiksi silloin, kun yksityiselämän tapahtumat tai olosuhteet kuormittavat.



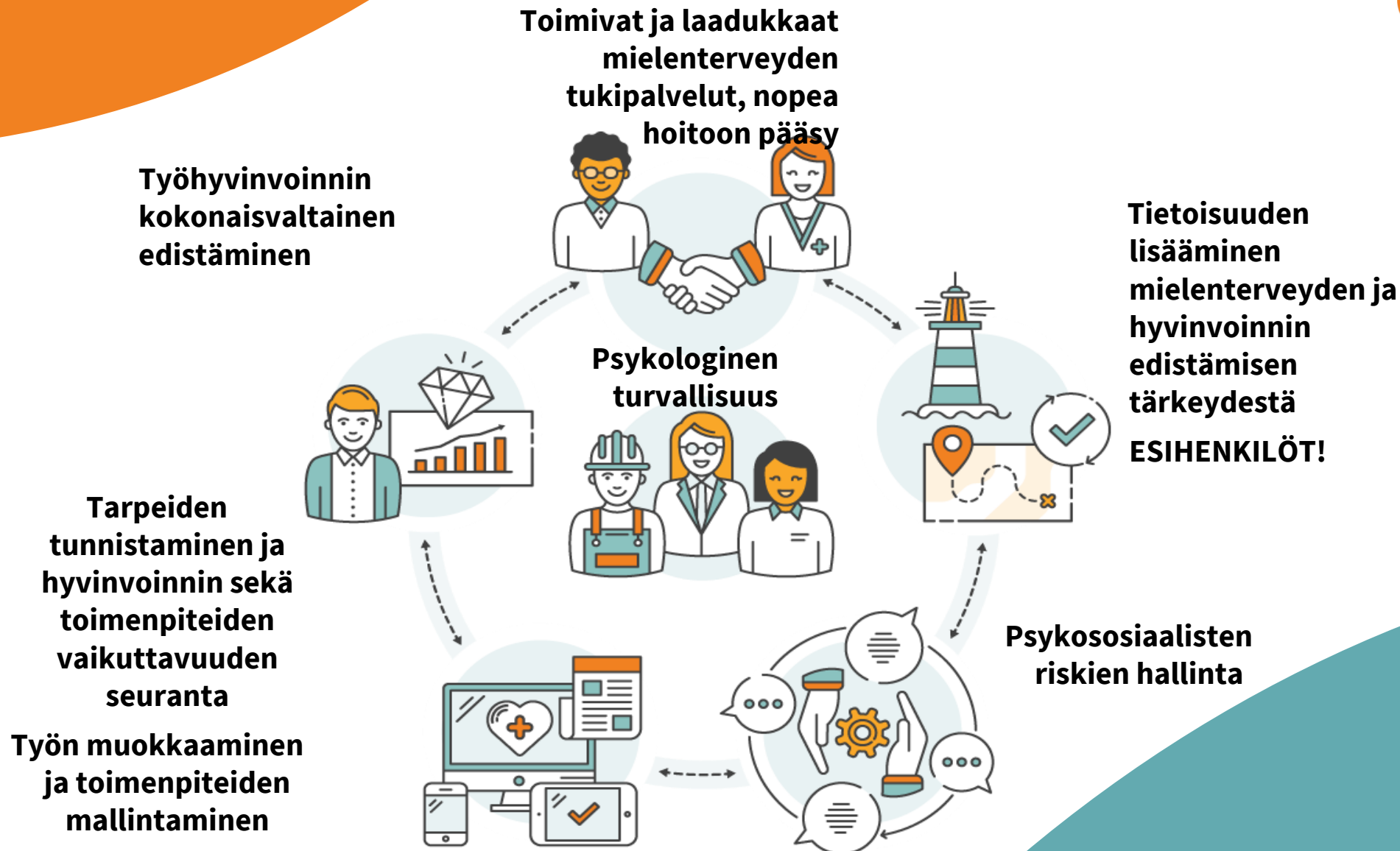
Seuraavat merkit viestivät mahdollisesta mielenterveyden ongelmasta

Työterveyslaitos

- väsyvyys, kuormitusherkkyiden lisääntyminen
- tahattomat virheet tai laiminlyönnit
- vetäytyminen ja eristäytyminen
- ilmapiiriongelmat ja toistuvat riidat
- vaikeus hallita tunteita, herkistyminen tai ärtyneisyys
- työroolissa ja asiatasolla pysymisen vaikeus
- kielteinen asiakaspalaute
- huolestuttava muutos käyttäytymisessä
- työn hallinnan vaikeudet
- työsuorituksen hidastuminen ja muuttuminen
- poissaolojen ja sairastavuuden lisääntyminen.



Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen työpaikalla



Esihenkilöiden ymmärryksen lisääminen mielenterveyden ja työn yhteydestä on tärkeää

Mitkä työn piirteet
kuormittavat
mieltä?

Miten
mielenterveyden
haasteet
näyttäytyvät työssä?

Kuinka esihenkilö
voi ottaa asian
puheeksi varhaisen
tuen keskustelussa?

Miten työtä voidaan
muokata
mielenterveyden
kuntoutujalle?

Työ ja mielenterveys –digijulkaisu



Työ ja mielenterveys

Työ ja mielenterveys | Työkyvyttömyys Suomessa | Työkyvyn hallinta työpaikalla | Työ ja masennus | Toiminta työpaikalla |
Työpaikkaesimerkki 1 | Työpaikkaesimerkki 2 | Lähteet ja lisätietoa



80%

**TYÖIKÄISISTÄ
EI LIIKU
TERVEYTENSÄ
KANNALTA
RIITTÄVÄSTI**



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Toimintakyky - työkyky

- fyysinen toimintakyky
- psyykkinen toimintakyky
- kognitiivinen toimintakyky (usein luetaan kuuluvaksi psyykkiseen ulottuvuuteen)
- sosiaalinen toimintakyky
- Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista – siinä ympäristössä, jossa hän elää.
- **Työkyky** on toimintakyky suhteutettuna työn vaatimuksiin.

Työkyvyn edistäminen

TASOT

1. Työkyvyn edistäminen ja ongelmien ennaltaehkäisy
 - koskee kaikkia työntekijöitä.
2. Varhainen tuki
 - on tarkoitettu erityisesti oireileville ja sairastuneille työntekijöille.
 - suurin osa ongelmista johtuu ristiriidasta työn ja suorituskyvyn välillä
 - seuranta ja varhainen toteaminen tärkeää
3. Työhön paluun tuki
 - on tarkoitettu toipilaille ja tauon jälkeen työhön palaaville

TYÖKYVYN HEIKKENEMISEN TAUSTALLA OLEVIA SYITÄ

- sairaudet (mielenterveysongelmat)
- haitallinen kuormittuminen työssä
- osaamis- ja työnhallintaongelmat
- ikääntymiseen liittyvät asiat
- päihdeongelmat
- kuormittava elämäntilanne

Sairauspoissaolot



Järjestelmällinen seuranta on osa esimiestyötä.

Auttaa havaitsemaan varhaisen tuen tarpeita hyvissä ajoin, ennen kuin vakavat työkykyongelmat pääsevät kehittymään.



Yhdessä sovitut säännöt ja puuttumisrajat vähentävät epäoikeudenmukaisuuden kokemuksen vaaraa.



Työpaikalla tulee olla sovitut menettelytavat ilmoittamiseen.

Varhaisen tuen päävaiheet

Varhaisen tuen keskustelu esimiehen ja työntekijän välillä työkykyä heikentävästä tai uhkaavista tekijöistä.

- Työssä selviytymisongelman määrittely ja dokumentointi.

Työterveyshuollosta

Asiantuntija-apua.
Työkyvyn arviointi.

Tarvittaessa

työterveysneuvottelu

työntekijän, esimiehen ja
työterveyshuollon kesken.

Työssä tarvittavat muutokset

Muutosten suunnittelu ja toteutus.

- Työolot työkykyä vastaaviksi.
Dokumentointi ja seuranta.

Muut toimenpiteet tarvittaessa

Kuntoutus, uudelleenkoulutus,
sijoittuminen uusiin tehtäviin.
Seuranta.

Prosessin päätös

Kuormittuminen

Käsitteitä

Työkuormitusta syntyy kun ihminen käyttää fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia ominaisuuksiaan työssä.

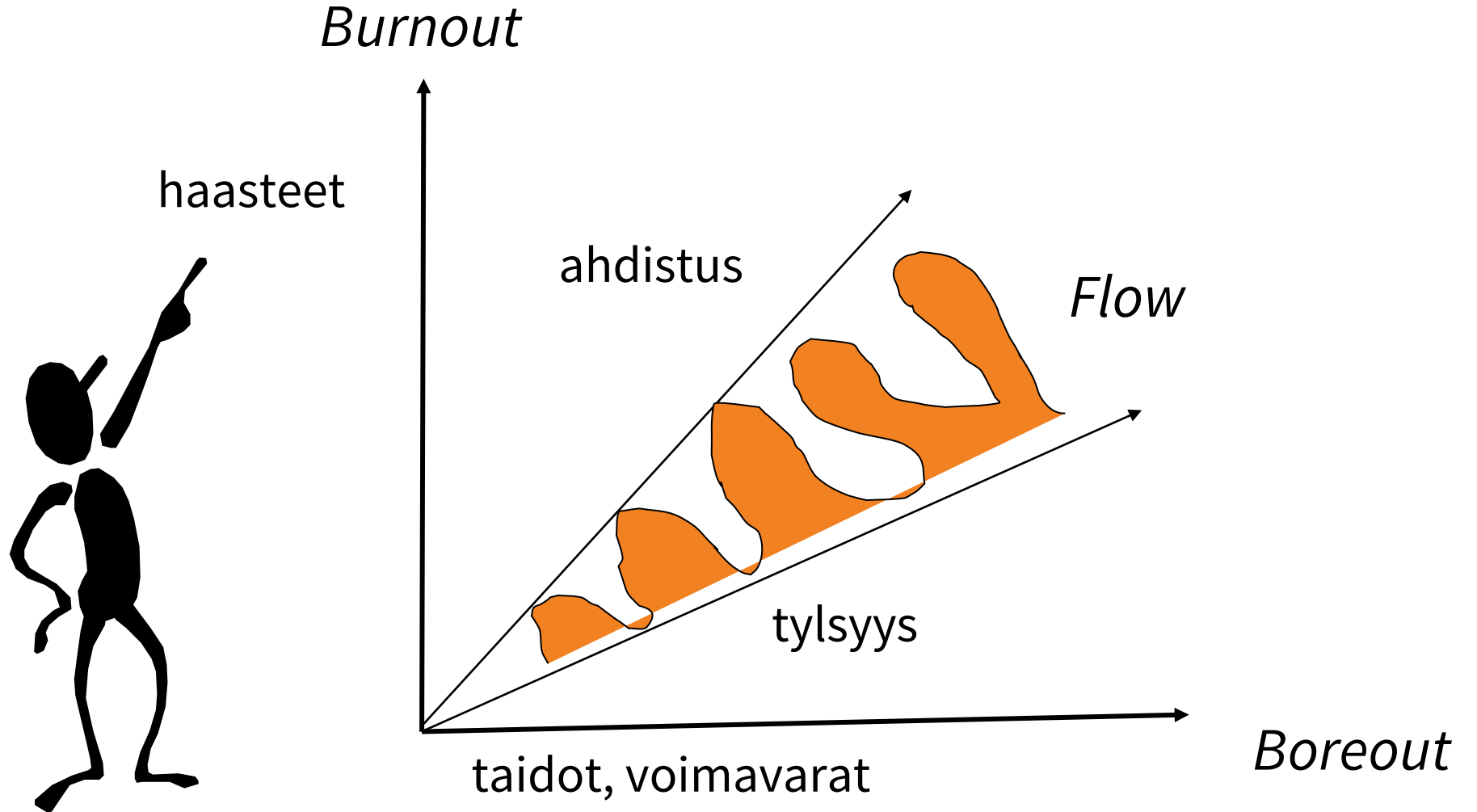
Kuormitustekijät voivat liittyä työhön työyhteisöön, organisaation toiminta-tapoihin tai työympäristöön.

Liiallinen työkuormitus aiheuttaa kuormittuneisuutta vaikutukset ilmenevät kehon ja tunne-elämän reaktioina sekä havaitsemisen ja toiminnan muutoksina

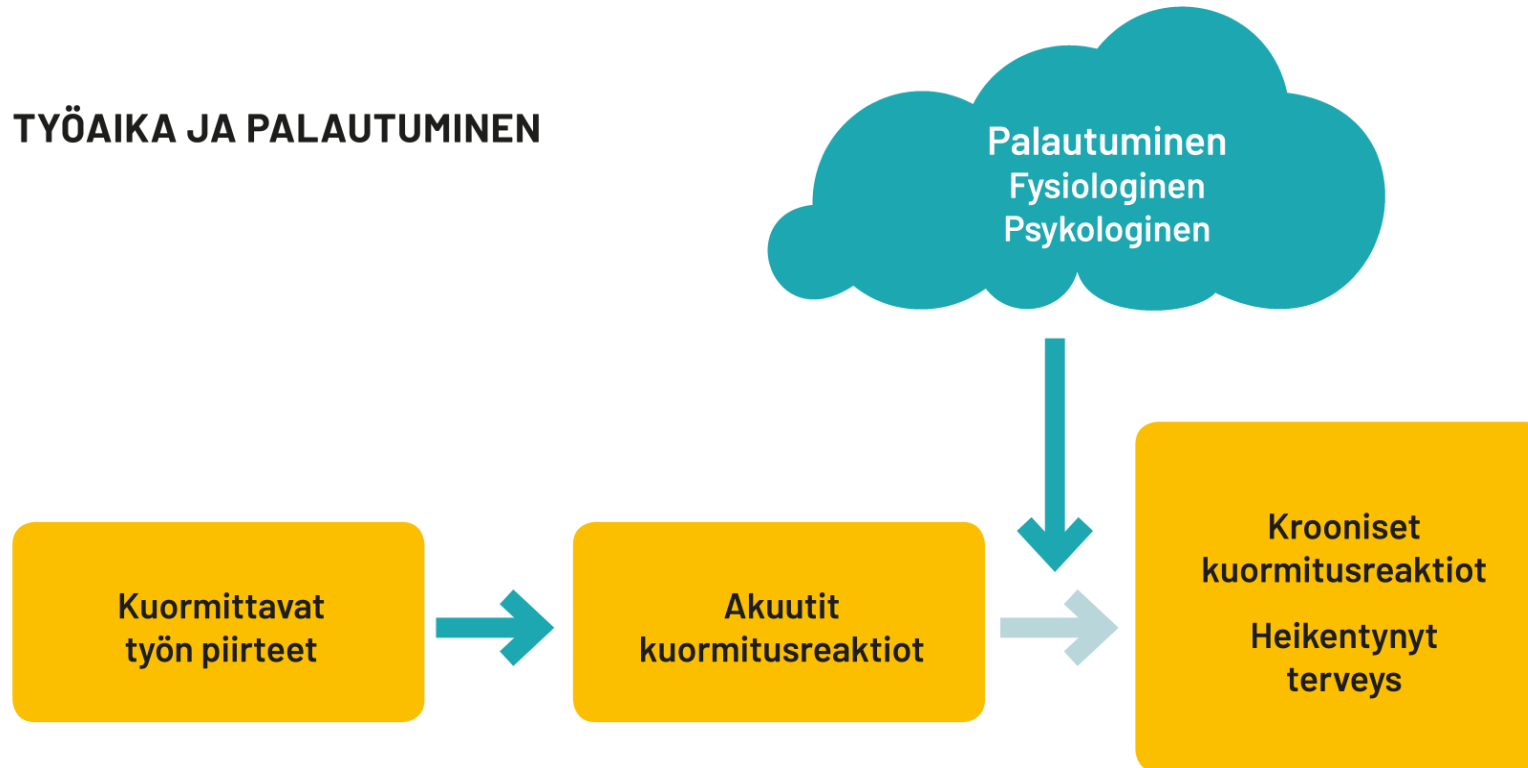
Kokonaiskuormitus: työ – vapaa-aika, yksilölliset tekijät, palautuminen



Voimavarojen ja haasteiden oikea suhde



TYÖAIKA JA PALAUTUMINEN



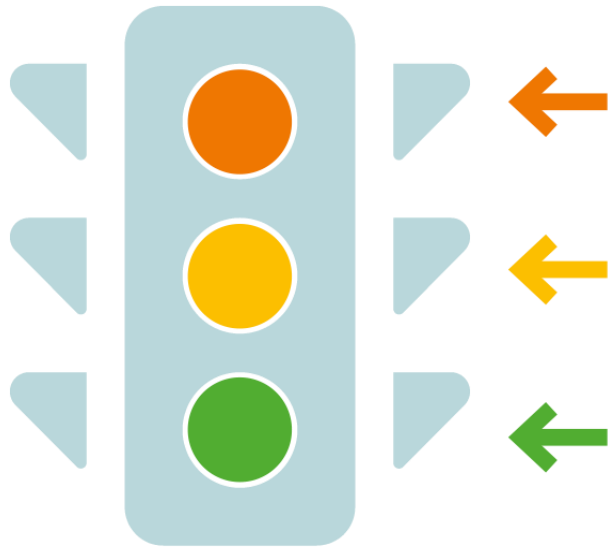
Joka päivä pitää palautua!

Työterveyslaitos

Mistä tunnistat
haitallisen stressin?
Miten ja missä
palaudut parhaiten?



STRESSIN JA UUPUMUKSEN OIREET ERI TASOILLA



- Vähentynyt suoriutumiskyky ja yrittämisen halu
- Luovuttamismieliala, passiivisuus, aloitekyvyttömyys
- Välinpitämättömyys, toivottomuus
- Muistivaikeuksia, virhesuoritukset lisääntyvät
- Alentunut mieliala, epämääräiset kivut ja säryt
- Mieli ja keho käyvät ylikierroksilla
- Keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys, hermostuneisuus
- Univaikeudet
- Yliherkkys, itkuisuus
- Pelko kontrollin menetyksestä
- Ristiriitoja saattaa ilmaantua herkästi
- Lisääntynyt tupakointi tai alkoholin käyttö
- Vireys, aktiivisuus
- Hyväntuulisuus, rakentavuus
- Asiat sujuvat, eri roolit toimivat
- Vapaa-aika riittää palautumiseen
- Ajatus seuraavasta työpäivästä tuntuu mukavalta

Työterveyslaitos

Pitkät työpäivät lisäävät sydäninfarktin ja aivohalvauksen riskiä

Mika Kivimäki, Helsingin Yliopisto, Työterveyslaitos

Tutkimukset osoittavat, että vähintään

- **55 tunnin työviikkoa tekevillä on**

- 13 prosenttia suurempi riski saada sydäninfarkti tai kuolla sydäntautiin kuin 35–40 tuntia viikossa työskentelevillä.
- 33 prosenttia suurempi riski saada aivohalvaus kuin niillä, jotka tekevät normaalipituista työviikkoa.

- Mitä pitempää työviikkoa ihmiset tekevät, sitä korkeammaksi aivohalvauksen riski nousee.

- **49–54 tuntia viikossa työskentelevillä on**

- 27 prosenttia korkeampi sairastumisriski kuin 35–40 tuntia viikossa työskentelevillä.

- **41–48 tunnin työviikkoa tekevillä on**

- 10 prosenttia korkeampi sairastumisriski kuin 35–40 tuntia viikossa työskentelevillä.

Työaikojen haitallinen kuormitus on selvitettävä

- Työajoilla tarkoitetaan työ- ja lepoaikoihin liittyviä asioita sekä muuta työhön sitovaa aikaa
- Vaarojen selvittämisessä tulee ottaa huomioon:
 - työpäivien pituus
 - työntekijän mahdollisuus itse säätää työpäivän pituutta
 - kokonaistyöaika
 - peräkkäisten työvuorojen toistuvuus
 - työvuorojen kiertosuunta
 - ylityöt ja niiden määrä
 - työn suorittamisajankohta
 - työaikojen ennakoitavuus
 - työhön sidonnaisuuden aiheuttama kokonaiskuormitus
 - mahdollisuudet riittävään palautumiseen

(Avin työpaikkatiedote 2/2013)



Milloin palaudutaan?

- kuormitustekijöiden vaihdellessa
- tauoilla (kahvi- ja lounastauko)
- spontaaneilla tauoilla (työn vaikutusmahdollisuudet)
- mini-tauoilla eri tehtävien välillä (työn monipuolisuus)
- illalla työn jälkeen
- viikonloppuisin
- lomilla
- yöunen aikana



PALAUTUMISEN PILAAJAT

- jatkuva kiire ja stressi
- huono fyysinen kunto
- sairaudet
- alkoholi
- liian myöhäinen liikunta tai raskas ruoka

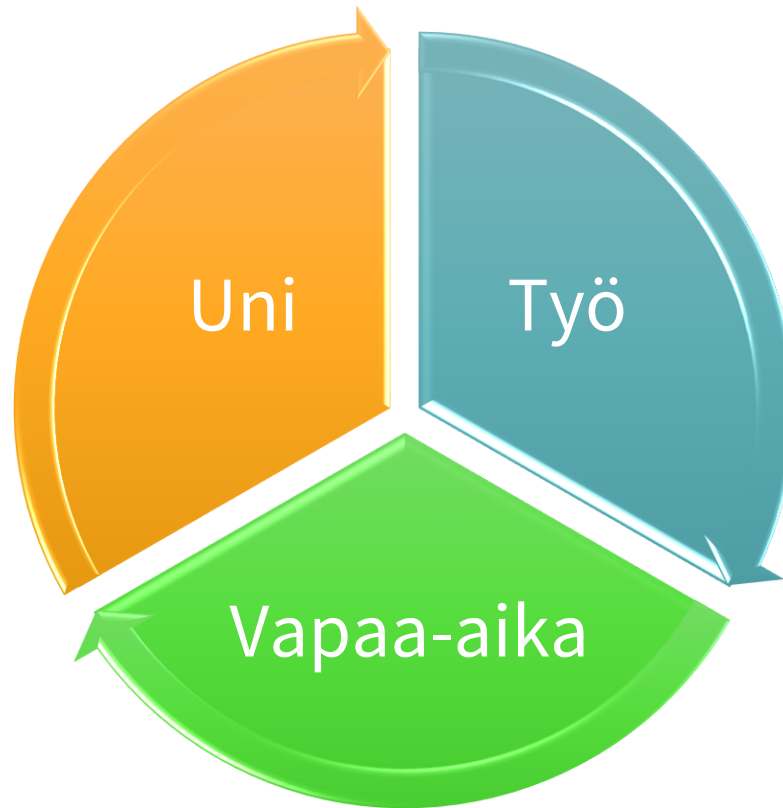
Aivokuormitus

Online –elämä ja monisuorittaminen l. kun tekee montaa asiaa yhtäikaa

- Aivot väsyvät
- Suorituskyky laskee
- Lyhyetkin tauot täytetään musiikilla, kuvilla, tekstiviesteillä
- Palautumista ei tapahdu riittävästi
- Kyky paneutua asioihin syvällisesti heikkenee



Palaututko työajalla?
Onko vapaa-aikasi täysipainoista?
Nukutko hyvin?



Fyysinen kuormittuminen työssä

- Työasennot
- Työliikkeet
- Liikkuminen
 - Voiman käyttö
 - Jatkuva istuminen, seisominen
 - Työn tauotus ja tahti
 - Raskaat nostot ja taakan siirrot
 - Staattinen työasento
 - Käveleminen
 - Toistuvat työliikkeet
 - Muu ruumiillinen kuormitus

- Lihastyön laatu
 - staattinen / dynaaminen lihastyö
- Ajalliset tekijät
 - työliikkeiden toistuvuus, äkilliset kuormitushuiput tauotus
- Nivelten keskiasennosta poikkeavat asennot
- Kun työn mekaaniset voimat ylittävät kudosten kestävyys, ne vaurioituvat

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat mielenterveysongelmien ohella merkittävin työstä poissaoloa aiheuttava syy



Suurin osa ongelmista liittyy nostamiseen ja siirtämiseen



Joka neljäs tapaturma sattuu nostamisen ja siirtämisen aikana



Raskas fyysinen työ lisää työuupumusta, tule -oireilua sekä huonontaa työkykyä

Apteekin työympäristö ja ergonomia

- Työympäristö ja ergonomia
- Työympäristötekijät
- Seisten tehtävä työ
- Taukoliikeitä seisten tehtävään työhön
- Istuen tehtävä työ
- Hyvä näyttöpäätetyö
- Hyllytys ja lääkkeiden ottaminen
- Nostaminen, kantaminen ja siirtäminen
- Nostamisessa huomioitavia asioita
- Työn tauotus ja elpymisliikkeet





TYÖHYVINVOINTISUUNNITELMA

Kiitos!

paivi.rauramo@ttk.fi

