

# Työn muokkaaminen tukee työkykyä läpi työuran

---

Hanna Pratsch ja Jarna Savolainen  
Työturvallisuuskeskus TTK  
18.9.2014

# Työkyky on voimavarojen ja työn vaatimusten summa

- Työkyvyssä on kyse työntekijän voimavarojen ja työn vaatimusten välisestä tasapainosta. Kun työn vaatimukset ylittävät työntekijän voimavarat, on työkyky uhattuna.
- Eri-ikäisten työntekijöiden voimavaraprofiilit poikkeavat toisistaan. Voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä ovat mm.
  - fyysinen ja psyykkinen terveys ja kunto
  - sosiaaliset valmiudet
  - koulutus
  - omaksuttu tietomäärä sekä valmiudet tiedon hyödyntämiseen
  - arvot ja asenteet.
- Kun huomataan, että työn vaatimukset ja työntekijän voimavarat eivät kohtaa, on mietittävä keinoja, joilla työtä ja työympäristöä kehitetään, työntekijän voimavaroja vahvistetaan tai työtä muokataan vastaamaan työntekijän voimavaroja. (Työturvallisuuslaki 8 § , 25 § )

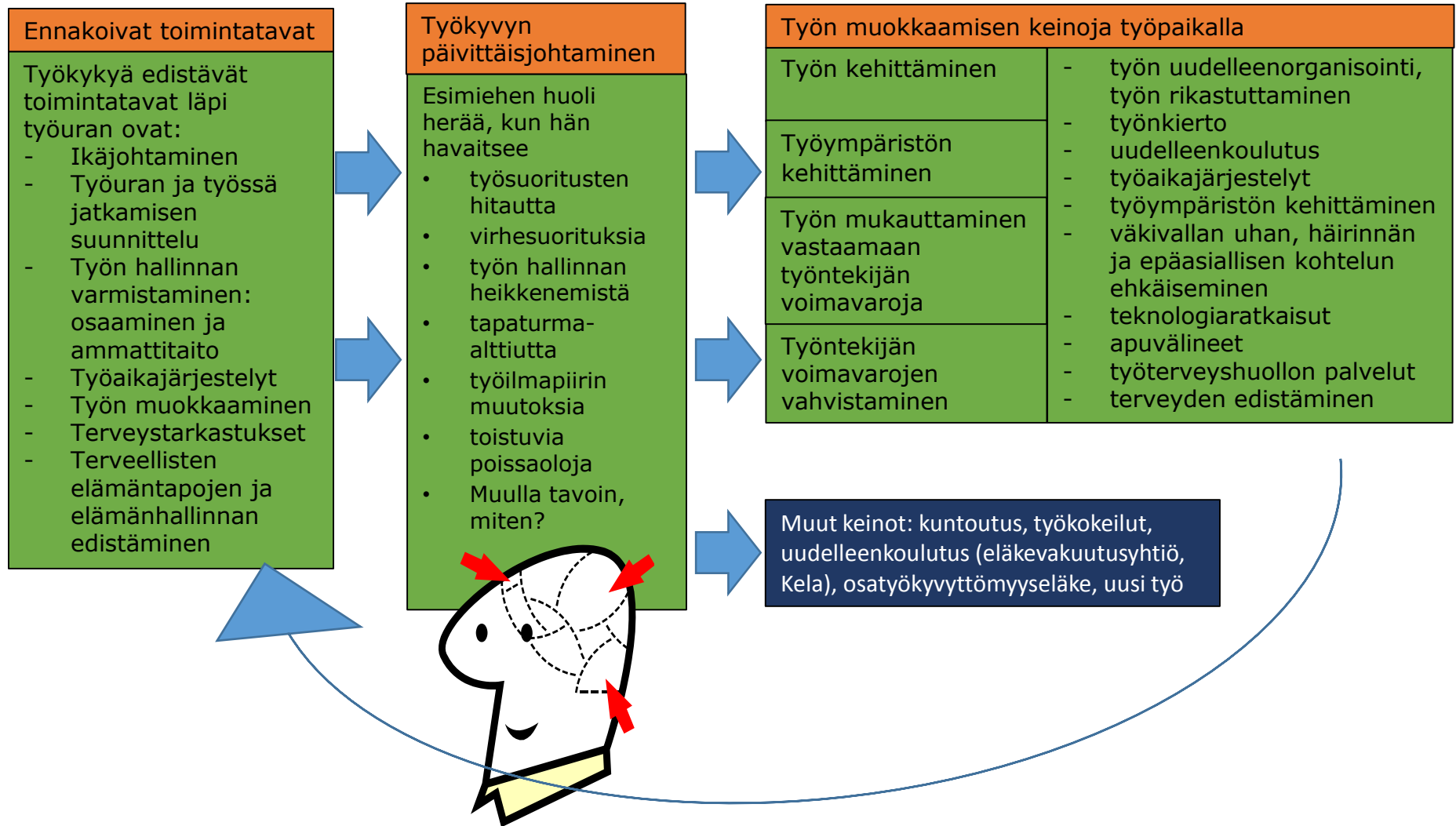
## Työkykyä vaalitaan työkaaren eri vaiheissa

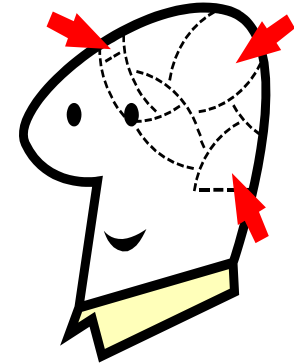
- Työkyvyn seurantaan on tarvetta koko työuran aikana. Merkkejä työkyvyn muutoksesta on usein havaittavissa jo pitkään ennen työntekijän sairauspoissaoloa.
- Työssä selviytymisen seurannassa sekä työnantajan että työntekijän avoimella ja asiallisella toiminnalla on suuri merkitys. Oleellista on pyrkiä muokkaamaan työtä ja työoloja jo varhaisessa vaiheessa, työkyvyn muuttuessa.
- Usein työntekijä itse, lähiesimies tai työyhteisön jäsenet huomaavat ensimmäiset merkit työkyvyn muutoksesta. Asia voi nousta esille myös työterveyshuollossa.
- Asiaan tarttumista helpottaa työpaikalla käytössä oleva varhaisen puuttumisen malli.

# Työn muokkaamisen lähtökohdat

- Työn muokkaamisen lähtökohtana on tietämys siitä, mitkä työn vaatimukset tai kuormitustekijät voivat erityisesti muodostua kriittisiksi työntekijöiden työkyvylle. Ennakoivat toimintatavat ovat perusta työn muokkaamiselle:
  - Kattava vaarojen tunnistaminen ja riskien arviointi
  - Työterveyshuollon työpaikkaselvitys ja toimenpideohjelma
  - Fyysisen ja psykososiaalisen kuormittavuuden hallinta
- Yksilöllistä työn muokkaamista ovat mm.:
  - Työn sisällön kehittäminen
  - Työtä keventävien apuvälineiden käyttö
  - Parityöskentelyyn siirtyminen (yksintyöskentelyyn sijaan)
  - Työkierto
  - Yksilölliset työaikamallit ja työvuorosunnittelu
  - Osaamisen ja ammattitaidon kehittäminen
  - Ennakoivien toimenpidesuunnitelmien lisääminen (esimerkiksi väkivallan uhan ehkäisy)
  - Työajan lyhentäminen (esimerkiksi osasairauspäiväraha tai osatyökyvyttömyyseläke).

# Työkyvyn tuki ja työn muokkaamisen keinot työpaikalla





## Esimes – tartu työkykyasioihin

Esimiehellä on keskeinen rooli työn muokkaamisessa. Hyvät esimerkit auttavat esimiestä työssään.

1. Miten muokataan työtä, kun työ ei suju?
2. Miten muokataan työtä, jotta työkyky palautuu?
3. Miten muokataan työtä, jotta fyysisesti raskasta työtä tekevän työkykyä tuetaan läpi työuran?

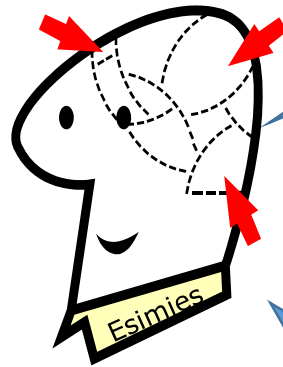
# Miten muokataan työtä, kun työ ei suju?

Heikki (40 vuotta)

- on itsenäisesti asiakasrajapinnassa työtä tekevä IT-asiiantuntija
- tekee töitä osittain etänä, sopii asiakaspalavereja, mutta peruu viimetingassa
- ei tule toimistolla pidettäviin palavereihin
- työtulokset eivät yhteneviä sovittujen ylitöiden kanssa
- esimies on keskustellut asiasta kerran, ja tilanne ei ole muuttunut haluttuun suuntaan.



Varhaisen tuen keskustelu nro 2



Eikö työ motivoi? Voitaisiinko työtehtäviä muokata, olisiko työkierto vaihtoehto, pitäisikö kysellä enemmän pidemmän ajan uratoiveita tai etsiä lisähaasteita?

Onko kyse ylikuormituksesta? Miten suhtaudun ylitöihin, kun mielestäni resursointi on kunnossa?

Onko kyseessä osaamisongelma? Auttaisiko asiakashallinnan lisäkoulutus, lisättäisiinkö myynnin ja it-tuen yhteistyötä, voisiko seniorikollegalta oppiminen auttaa?

## Työn muokkaaminen (määräaikaiset ja pysyvät muutokset):

- Tarkennetaan etä- ja läsnätyökäytäntöjä.
- Selkeytetään toimenkuva ja otetaan käyttöön parityöskentely.
- Tehdään pidemmän ajan kehityssuunnitelma ja tarvittavat tehtäväkuva-muutokset.
- Sovitaan, että pidetään kiinni sovituista tapaamisista.
- Tarkistetaan resursointi, eikä tehdä ylitöitä seuraavaan kahteen kuukauteen.
- Dokumentoidaan sovitut asiat, ja sovitaan seurantalpalaveri kuukauden kuluttua.

Ennakoivat toimintatavat: päivittäisjohtaminen, kehityskeskustelu, varhaisen tuen keskustelu nro 1 käyty

## Mitä muutoksia organisaatiotasolle?

Lisätään päivittäisjohtamista, tarkennetaan päivittäisjohtamisen käytäntöjä työhyvinvointiasioiden esiintuomisessa, otetaan urasuunnitelma-asioita kehityskeskusteluihin.

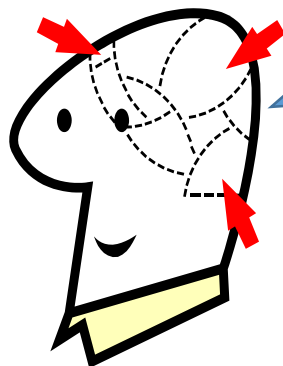
# Miten muokataan työtä, jotta työkyky palautuu?

Aija (45 vuotta)

- myyjä
- useita lyhyitä sairauspoissaoloja selkäsäryn vuoksi
- on tuonut esimiehelle toistuvasti esiin, että työtahti tuntuu kovalta
- ongelmia tavoitteiden saavuttamisessa
- kollegojen kanssa tulee väärinymmärryksiä ja hikeentymisiä viikoittain.



Varhaisen tuen  
keskustelu  
sairauspoissaoloista



Terveysongelma?  
Yksityiselämän  
ongelma?  
Motivaatio-ongelma?



Työterveys-  
huoltokäynti

Ennakoivat toimintatavat:  
päivittäisjohtaminen,  
kehityskeskustelu, varhaisen  
tuen malli olemassa,  
työpiste-ergonomia  
kunnossa

Mitä muutoksia organisaatiotasolle?

Toimintamalli väkivallan uhkatilanteisiin, lisätään päivittäisjohtamista, työkyky-, työhyvinvointi ja urasuunnitelma-asioita kehityskeskusteluihin

Työterveysneuvottelu  
(esimies, myyjä,  
työterveyshuolto)

Työn muokkaaminen  
(määräaikaiset ja pysyvät  
muutokset):

- Tehdään työterveyshuollon kanssa kuntoutussuunnitelma selkäongelman poistamiseen ja ylipainon hallintaan. Seurataan, poistuvatko unioingelmat myös. Esimies osallistuu suunnitelman tekoon.
- Sovitaan, että kuntoutussuunnitelmaa tarkennetaan kolmen kuukauden kuluttua.
- Todetaan, että asiakaspalvelu-tehtävässä on toistuva väkivallan uhka, ja tämä kuormittaa.
- Todetaan, että työpaikalle aletaan kirjaamaan toimintamallia asiakasväkivallan uhkatilanteisiin ja koulutetaan väkivaltaisen asiakkaan kohtaamista.
- Kirjataan pidemmän aikavälin uratoiveet.
- Sovitaan seurantapalaveri kuukauden kuluttua.



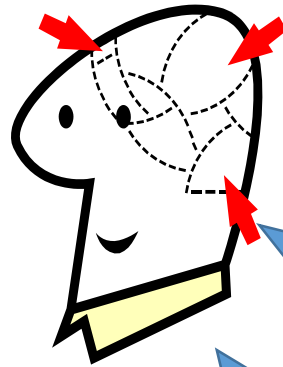
# Miten muokataan työtä, jotta fyysisesti raskasta työtä tekevän työkykyä tuetaan läpi työuran?

Jussi (30 vuotta)

- lihanleikkaaja
- aloittaa työt, ei työkyvyn kanssa ongelmia
- tiedossa on, että lihanleikkaajat jäävät työkyvyttömyyseläkkeelle keskimäärin 51-vuotiaana.

Ennakoivat toimintatavat:

- Työhöntulotarkastuksessa tunnistetaan riskit ja valitaan työhön soveltuvia henkilöitä.
- Työterveyshuollon kanssa on sovittu säännölliset terveystarkastukset.
- Työterveyshuollon kanssa on sovittu säännölliset esimiesten ja työterveyshuollon keskustelut työn kuormitustekijöihin vaikuttamisesta mahdollisimman varhain.



Panostan työhön perehdyttämisessä työkykyasioihin.

Pidän kiinni säännöllisistä esimies- ja alaiskeskusteluista, ja työkyky asiat ovat aina mukana keskusteluissa.

Vaalin työterveyshuoltoyhteistyötä ja kannustan alaisiani käyttämään ennaltaehkäiseviä palveluja.

Palautteet terveystarkastusten tulokset ennakoivaan toimintaan.

Työntekijä saa

- tiedon työn riskeistä ja kuormittavuudesta
- tiedon myös siitä, miten työkykyä tuetaan työpaikalla.

Hyvä päivittäisjohtaminen:

- jatkuva yhteistyö työn arvioinnissa ja kehittämisessä
- ergonomia, työkalut ja apuvälineet
- työvuorosuunnittelu
- työkierto.

Työterveysyhteistyö ja terveyden edistäminen:

- säännölliset terveystarkastukset
- fyysisen kunnan testaus
- fyysisen työkyvyn henkilökohtainen ohjaus ja pienryhmäohjaus
- nopea hoitoonohjaus ongelmatilanteissa
- työnantaja tarjoaa 2 tuntia viikossa työajalla liikunnan edistämiseen ja kuntosalin käyttöön.

## Työn muokkaaminen on keino pidentää työuria – siitä hyötyvät sekä työnantaja että työntekijä

- Työntekijä hyötyy
  - Parempi toimintakyky
  - Parempi ansio- ja eläketaso
  - Parempi elämänlaatu
- Työnantaja hyötyy
  - Parempi työn tuottavuus
  - Vähemmän sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyttä
  - Työvoiman saatavuus; osaaminen säilyy työnantajan käytössä
  - Työnantajakuva paranee, työt sujuvat
  - Pienemmät eläkekustannukset ja muut sivukulut



Lisätietoja:

Työturvallisuuskeskus TTK

Jarna Savolainen

m. 040 561 2022

[sykettatyohon.fi/tyokaari](https://sykettatyohon.fi/tyokaari)