



Työkyvyn vahvistaminen ja tukeminen

Tavoite

Työpaikalla tehdään sekä ennakoivia, työssä jatkamista, että työhön paluuta tukevia toimia.

Miksi?

Henkilöstön työkyvyn edistämiseksi ja mahdollisiin työkyvyn haasteisiin puuttumiseksi tarvitaan työpaikalla erilaisia työkyvyn tuen toimia, jotka tulee kohdistaa

- työkyvyn eri osa-alueisiin – terveyteen, osaamiseen ja motivaatioon – sekä muihin työkyvyn vaikuttaviin tekijöihin
- kaikkiin vaiheisiin eli ennakointiin sekä työkyvyn varhaiseen ja tehostettuun tukeen

Keinoja työkyvyn vahvistamiseen ja tukemiseen

Asettakaa työkyvyn tukemiselle tavoitteet

Jotta työkyvyn tuen käytäntöjen kohdentumista ja vaikutuksia voidaan arvioida, on niille asetettava tavoitteet. Tavoitteiden tulisi olla linjassa yrityksen liiketoiminnallisten tavoitteiden kanssa. Määrittele henkilöstön työhyvinvointiin, työkykyyn ja työturvallisuuteen liittyvät tavoitteet mahdollisimman konkreettisiksi (esim. nolla työtaturmaa).

Valitkaa mittarit tavoitteiden seuraamiseksi

Henkilöstön työhyvinvointiin, työkykyyn ja työturvallisuuteen liittyvien tavoitteiden saavuttamista seurataan ennakoivilla ja toteavilla mittareilla.

Ennakoivat mittarit auttavat varautumaan mahdollisiin henkilöstöriskeihin. Ennakoivia mittareita ovat esimerkiksi

- henkilöstön vaihtuvuus ja osaamistarpeet
- läheltä piti -tilanteiden ja poikkeamien määrät
- asiakastyytyväisyys
- henkilöstörakenne.

Toteavat mittarit kertovat menneistä tapahtumista ja lopputuloksista. Näitä ovat esimerkiksi

- henkilöstö- ja työhyvinvointikyselyt
- sairauspoissaolojen määrä
- työkyvyttömyyskustannukset ja
- sattuneet tapaturmat.

Hallitkaa kuormitusta ja vahvistakaa voimavaroja

Työhön liittyy aina erilaisia kuormitus- ja voimavaratekijöitä, jotka työpaikalla tulee tunnistaa. Vain tunnistettuihin kuormitustekijöihin voidaan puuttua ja tunnistettuja voimavaratekijöitä vahvistaa.

Työkuormituksen hallintakeinot liittyvät työn, työvälineiden, työyhteisön toimivuuden ja työympäristön suunnitteluun ja jatkuvaan kehittämiseen.

Voimavaratekijät tukevat osaltaan työkuormituksen hallintaa. Voimavaratekijöitä ovat esimerkiksi

- selkeä työnkuva ja tavoitteet
- työn merkityksellisyys
- vaikutusmahdollisuudet työhön ja sen tekemiseen
- joustavat työajat
- sopiva työ määrä ja siihen käytettävä aika
- yhteisöllisyys.

Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajaa ehkäisemään haitallista kuormitusta. Hallinta edellyttää kaikkien työpaikalla toimivien osallistumista, yhteistyötä ja osaamista. Työterveyshuolto voi tukea ratkaisujen löytämisessä.

Tehkää riskien arviointi järjestelmällisesti

Työnantajan on selvitettävä työpaikalla esiintyvät vaara- ja kuormitustekijät ja arvioitava riskien suuruus. Tämä on jatkuvaa toimintaa, ja se tehdään yhteistoiminnassa työnantajan ja työntekijöiden kesken. Riskien arviointi tehdään kirjallisesti, jotta siihen voidaan tarvittaessa palata ja käyttää arvioinnin todentamiseen työsuojeluviranomaiselle. Vaara- ja kuormitustekijöiden tunnistamisen jälkeen tulee ryhtyä tarvittaviin toimiin niiden poistamiseksi tai pienentämiseksi ja seurattava toimenpiteiden vaikutusta.

Mahdollistakaa osaamisen kehittäminen

Työn vaatimusten ja henkilöstön osaamisen tulee vastata toisiaan, sillä ali- ja ylimitoitettujen vaatimukset voivat lisätä kuormitusta. Mahdollisuus osaamisen kehittämiseen vahvistaa työntekijän motivaatiota ja sitoutumista työpaikkaan. Osaamisen kehittäminen ei aina tarkoita koulutuksiin osallistumista, vaan sitä voidaan tehdä osana päivittäistä työskentelyä, esimerkiksi kehittämällä yhdessä työpaikan toimintatapoja, palveluita ja tuotteita. Kehityskeskustelun avulla esihenkilö saa tietoa työntekijän osaamisesta, osaamistarpeista ja tulevaisuuden toiveista.

Kannustakaa terveellisiin elintapoihin

Liikunta, terveellinen ravitsemus, hyvä palautuminen, savuttomuus sekä päihteettömyys ylläpitävät ja edistävät työkykyä. Työpaikan keinoja näiden edistämiseksi ovat esimerkiksi säännöllisten taukojen mahdollistaminen, taukoliikuntaan kannustaminen ja liikuntaetujen tarjoaminen. Terveellistä ravitsemusta työnantaja voi tukea tarjoamalla lounasedun ja terveelliset kokouseväät.

Muokkaa työtä tarvittaessa

Työn muokkaus on yksi vaikuttavimmista työkyvyn tuen keinoista. Työntekijä voi tarvita työn muokkausta pysyvästi tai tilapäisesti esimerkiksi vamman, sairauden, elämäntilanteen tai kulttuuritaustan takia. Työn muokkaus voi kohdistua muun muassa työaikaan, työn organisointiin, työympäristöön, työssä käytettäviin apuvälineisiin tai työmatkaan.

Työpaikalle soveltuvia muokkauksratkaisuja on hyvä miettiä yhdessä työntekijöiden kanssa jo ennen kuin muokkaus tulee jonkun työntekijän osalta ajankohtaiseksi. Monet ratkaisusta eivät maksa mitään. Työnantaja voi kuitenkin hakea työvoimapalveluiden myöntämää työolosuhteiden järjestelytukea, jos työhön palkattavan tai työssä olevan henkilön vamma tai sairaus edellyttää työvälineiden hankkimista, muutoksia työpaikalla (esimerkiksi esteettömät kulkutiet) tai toisen työntekijän antamaa apua.

Huomioikaa työuran ja elämän eri vaiheissa olevat työntekijät

Eri vaiheissa elämää ja työuraa olevien työntekijöiden tarpeet työn ja muun elämän yhteensovittamiseen vaihtelevat. Työpaikalla näihin tarpeisiin voidaan vastata työ- ja työaikajärjestelyillä sekä yksilöllisillä joustoilla, kuten lyhennetyllä työajalla, yövuorojen vähentämisellä ja etätöskentelyn mahdollistamisella. Joustoilla tuetaan henkilöstön työkykyä ja työssä jaksamista.

Työkaluja

- [OiRA - vuorovaikutteinen riskinarvioinnin verkkotyökalu | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Hyvän mielen työpaikka -materiaali](#)
- [Yrittäjän työkirja hyvään elämään -oppimateriaali | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Riskien arviointi ja hallinta työpaikalla -työkirja | Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](#)
- [Palautumislaskuri](#)
- [Liikettä työn mukaan](#)
- [Mieli ja työn muokkaus](#)
- [Työn voimavarojen ja kuormitustekijöiden arviointityöpaja](#)

Lisälukemista

- [Johdetaan työkykyä mikroyrityksissä | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Työterveyshuolto yrittäjän tukena | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Vaarojen tunnistaminen ja riskien arviointi | Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](#)
- [Työkyvyn tukeminen työpaikalla | Suomi.fi](#)
- [Työolosuhteiden järjestelytuki | TE-palvelut](#)