

Yhteistyö työterveyshuollon kanssa



Tavoite

Työterveyshuolto tuntee työn piirteet ja työn kuormitustekijät sekä osaa arvioida työn ja terveyden välistä yhteyttä. Yhteistyössä työterveyshuollon kanssa voidaan suunnitella liikuntaa, liikkumista ja palautumista yksilöllisesti tai ryhmissä.

Yhteistyö työntekijöiden liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistämiseksi työterveyshuollon kanssa kannattaa

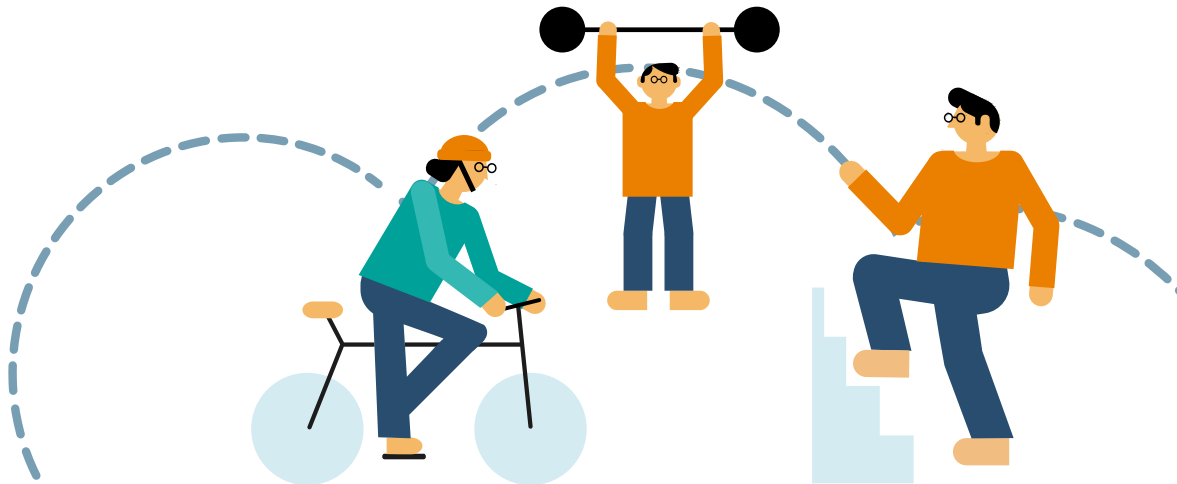
Liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistäminen on useimmissa tapauksissa hyvä kytkeä olemassa oleviin työterveysyhteistyön prosesseihin tietojen hankinnasta, tavoitteiden asettamisesta, toteutuksesta arviointiin saakka. Tällöin liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistäminen ei jää muusta työpaikan toiminnasta irralliseksi.

Hyödyntämällä työterveyshuollosta saatuja tietoja voidaan toiminta kohdistaa juuri niihin työntekijöihin, jotka muun muassa sairauksien/oireiden vuoksi tarvitsevat liikunnan edistämässä erityistä tukea tai milloin liikuntaa on syytä välttää kokonaan. Muun muassa erittäin vakavissa burnout-oireissa ei suositella raskasta kuntoliikuntaa, erityisesti fyysisesti raskaassa työssä. Myös ennaltaehkäisevää toimintaa esim. työn piirteisiin ja kuormitustekijöihin pohjautuen on hyvä suunnitella työterveyshuollon kanssa yhdessä. Oikein suunniteltu liikunta vähentää säännöllisen lääkityksen tarvetta ja nopeuttaa kuntoutumista.

Lue lisää miten liikunnan, liikkumisen ja palautumisen voi nivoa eri työterveyshuollon prosessin vaiheisiin [Työterveyshuolto aktiivisena toimijana](#) | [Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Liike on lääke

Liikunta on tutkitusti tehokas osa lähes kaikkien sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa sekä kuntoutumista. Liikunta auttaa lievittämään työkäisillä tavallisia stressi- ja uupumisoireita, univaikeuksia, ahdistusta ja masennusta, tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön häiriöitä. Työterveyshuollon kanssa yhteistyössä on mahdollista suunnitella mahdollisimman vaikuttavia toimenpiteitä. Liikunnasta on hyötyä kaikenikäisille. Ikääntyvillä työntekijöillä sairauksien todennäköisyys ja palautumisen tarve lisääntyvät. Oikeanlaisen liikunnan, liikkumisen ja palautumisen merkitys korostuu myös kuntoutuksessa. Katso lisää oheisesta taulukosta.



SAIRAUS, OIRE	TAVOITE	LIIKUNTAMUOTO
Stressioireet, masennus, ahdistus, unihäiriöt	<ul style="list-style-type: none">• yleinen fyysisen kunnon säilyttäminen• henkisten jännitystilojen laukaisu• stressiin sopeuttavien fysiologisten turvamekanismien vahvistaminen	<ul style="list-style-type: none">• kävely, sauvakävely, vesiliikunta• hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Liikunta ja rentoutus vahvistavat toistensa vaikutuksia• vaikeissa uupumustiloissa maltillinen kuormitus
Reumaattiset sairaudet, lihas- ja nivelsäryt, fibromyalgia	<ul style="list-style-type: none">• kivun hallinta• tuki- ja liikuntaelinten voiman ja liikkuvuuden säilyttäminen	<ul style="list-style-type: none">• rentoutusmenetelmät• ryhmäliikunta• vesiliikunta• kipua aiheuttamaton voimistelu, venyttely
Selkävaivat, niskahartiaseudun vaivat	<ul style="list-style-type: none">• vartalolihasvoiman säilyttäminen• liikkuvuuden ylläpito• lihasjännityksen laukaisu• lihaskoordinaation parantaminen• kuormituksen siedon parantaminen	<ul style="list-style-type: none">• säännölliset yksinkertaiset harjoitteet jopa työpäivän aikana• lihasvoiman parantaminen esim. kuntopiiriharjoittelulla• kuormitusta vähentävien asentojen opettelu• sauvakävely• pilates
Hengitys- ja verenkiertoelimistön sairaudet	<ul style="list-style-type: none">• riskitekijöiden hallinta (rasvat, sokeri, ylipaino)• unen laadun parantaminen• sydämen, keuhkojen ja verenkierron suorituskyvyn säilyttäminen	<ul style="list-style-type: none">• kestävyysliikunta (kävely, sauvakävely, uinti, pyöräily)• eri lihasryhmien monipuoliset kuntosaliharjoitukset 40–50 %:n tasolla maksimitasosta
Diabetes ja metabolinen oireyhtymä	<ul style="list-style-type: none">• hengityselinten ja hengitysmekaniikan vahvistaminen• kestävyyskunnan kohentaminen	<ul style="list-style-type: none">• jooga, taido, hengitysharjoitukset, pilates

Motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukeminen

On tilanteita, joissa tarvitaan tukea motivaation heräämiseksi elämäntapojen muuttamiseen, kuten esim. liikunnan aloittamiseen. Tällöin voidaan hyödyntää esimerkiksi työterveyshuollon toteuttamana arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa, jossa keskeisiä ovat ihmisen omat arvot ja hänelle merkitykselliset asiat elämässä. Lähestymistavalla tuetaan asiakkaan motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan periaatteita ja työtapoja voidaan sisällyttää työterveyshuollon eri kohtaamisiin ja puheeksi ottamiseen.

Katso lisää

[Motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukeminen | Työterveyslaitos](#)

Katso myös miten lähestymistapaa on hyödynnetty työterveyshuollon toiminnoissa: [Meyer Turun telakan työterveysaseman ammattilaisten kokemuksia](#) motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukemisesta.