



# Uusi näkökulma työikäisten terveyden ja työkyvyn edistämiseen

## Työssä ja työpaikalla 1 600 tuntia vuodessa – alihyödynnetty mahdollisuus

- työpaikat, yhteisöllisyys ja ammatti-identiteetti mahtava mahdollisuus terveyden edistämiseen
- työ ja ammatti keskiöön
- edistetään työstä palautumista, työkykyä ja työturvallisuutta
- rinnalla edelleen sairauksien ehkäisy ja hoito
- tärkeä näkökulma kaikkeen päätöksentekoon

*Hyvä työkyky ja terveys parantavat suomalaisen työn tuottavuutta ja edistävät työelämän kestävästä kehityksestä. Pienet päivittäiset teot työpaikalla tukevat työkykyä ja palautumista.*

### Terveyden edistämisen suositukset työpaikoille

Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille –suositukset esittelevät työpaikkojen keinoja edistää työstä palautumista, terveellistä ravitsemusta, hyvää ja riittävää unta sekä fyysisistä aktiivisuutta fyysisesti kuormittavassa työssä ja istumatyössä. Suositukset perustuvat tieteellisiin katsauksiin ja asiantuntijatietoon. Lisäksi suositukset ottavat kantaa pienten työpaikkojen keinoiksi liikunnan lisäämiseksi ja terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi. Suositukset on kehitetty yhdessä työelämätoimijoiden kanssa.

Työpaikoilla terveyden edistämisen tavoitteena on edistää työntekijöiden työkykyä, työstä palautumista, turvallista työskentelyä ja onnistumista työssään. Eri ammattiteissa ja töissä terveyttä edistävät toimet ovat erilaisia, koska töiden vaatimukset ja vaikutukset terveydelle ja työkyvylle vaihtelevat. Tällöin ammattikuljettajat ajavat virkeinä turvallisesti, rakennusmiehet rakentavat laadukkaasti koko työvuoron, lastenhoitajat puukevat ketterästi lapsille kurahousuja, asiantuntijat ajattelevat kirkkailla aivoilla matkatyönsä tiimellyksessä ja poliisit luovat turvallisuutta ympärilleen.

**Terveelliset elintavat ja työpaikan keinot edistävät terveyttä ja työkykyä, ehkäisevät sairauksia ja auttavat myös osatyökykyisiä työntekijöitä. Kun työssä jaksaa hyvin, on virtaa myös vapaa-ajan puuhiin.**



**MARS MATKALLE! TERVEYTTÄ TYÖPAIKOILLE**  
-SUOSITUKSET: <https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille/>



LUE LISÄÄ: <https://www.ttl.fi/blog-tag/marsmatkalle/>



*Tavoitteena on, että kahdella kolmesta Suomen työpaikoista on vuonna 2025 suunnitelma, miten työpaikalla yhteistoimin edistetään terveyttä. Suunnitelma voi olla osa työterveyshuollon toimintasuunnitelmaa, työsuojelun toimintaohjelmaa tai muuta työpaikan työhyvinvointisuunnitelmaa.*



## Tee päätöksiä työkäisten terveyden ja työkyvyn edistämisestä uudesta näkökulmasta



### 1 OTA LÄHTÖKOHDAKSI TYÖN, AMMATIN VAATIMUKSET JA VAIKUTUKSET

### 2 ASETA TAVOITTEEKSI TYÖKYVYN, PALAUTUMISEN JA TYÖTURVALLISUUDEN EDISTÄMINEN

#### Missä?

- työelämää ohjaavassa lainsäädännössä ja korvauskäytännöissä
- budjetin rahoituksen kohdentamisessa työkäisille ja työpaikkatoimintaan
- Sote- ja maakuntauudistuksen palvelujen ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE-työn) kehittämisessä
- työvoimapoliittisissa toimissa
- koulutussisältöjen kehittämisessä

#### Erityisen tärkeää on edistää terveyttä työpaikalla, kun

- työ vaatii hyvää terveyttä ja toimintakykyä
- työhön liittyvät tekijät altistavat epäterveellisille valinnoille
- työ aiheuttaa erityistä sairastumisvaaraa (esim. yötyö)
- epäterveelliset elintavat ja niihin liittyvät terveysongelmat ovat yleisiä ammatissa toimivien keskuudessa
- työ vaatii tekijältään virkeyttä työturvallisuuden näkökulmasta
- työhön liittyy paljon vaativia työtehtäviä haastavia ihmissuhteita ja kiirettä
- työhön sisältyy runsaasti haastavia asiakastai vuorovaikutustilanteita
- työssä on jatkuvasti vaikeita ja monimutkaisia tilanteita ja/tai työssä on jatkuva kiire; työt kasaantuvat ja ruuhkautuvat





## Mikä muuttuu, kun työpaikalla yhdessä edistetään terveyttä?

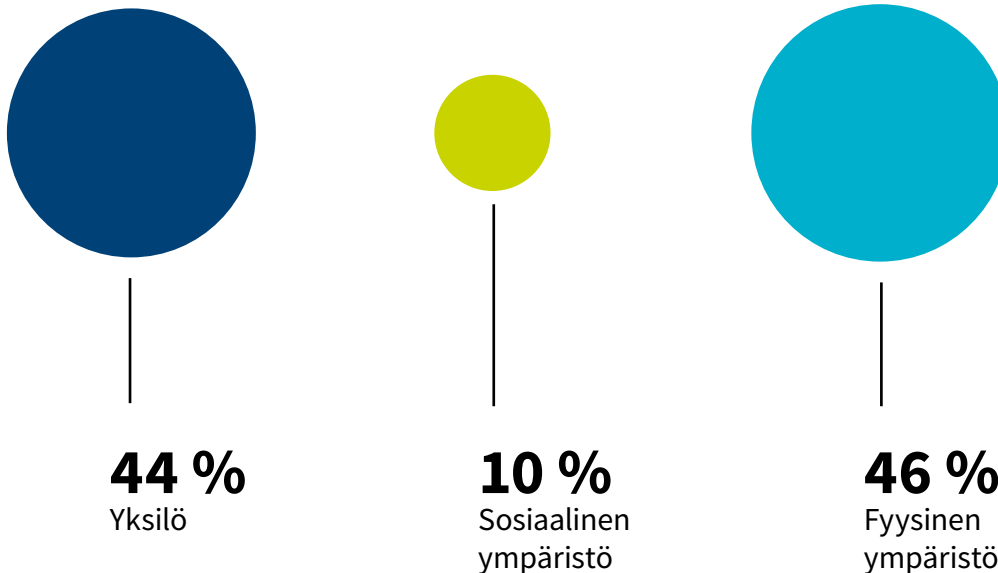
Terveyden edistäminen on vaikuttavampaa, kun monia työpaikan mahdollisuuksia hyödynnetään suunnitelmallisesti ja samanaikaisesti. Työpaikan terveyden edistämisen keinot voivat kohdistua työympäristöön, -yhteisöön ja -kulttuuriin

sekä yksilöihin ja palveluihin. Samanaikaisuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että samalla kun työpaikalle hankitaan nostopöydät, pyydetään työfysioterapeutti ohjeistamaan työntekijöitä hyvään työasentoon, sovitaan kävelykokouksista ja siitä, että on hyväksyttyä seisoa kokouksissa. Näin vahvistetaan myös työyhteisön kulttuuria ja sosiaalisia suhteita.

## Onko terveyden edistäminen liian yksilökeskeistä?

Mihin liikunta- ja ravitsemussuositukset kohdistuvat

LÄHDE: SEPPÄLÄ YM. 2017



Työyhteisö voi yhdessä miettiä, miten suositaan terveellisiä vaihtoehtoja ja edistetään työstä palautumista sekä vertais-tukea työyhteisössä. Kokemus, että voi vaikuttaa itseään ja omaa työpaikkaansa koskeviin asioihin, kannustaa eteenpäin. On tärkeää saada kokemuksia siitä, että pystyy saavuttamaan haluamiaan asioita ja hyödyntämään omia kykyjään. Ihmisillä on tarve tulla ymmärretyksi ja arvostetuksi. Työyhteisön jäsenten ja esimiehen kyky nähdä ja ymmärtää toistensa tilanne – osoittaa arvostusta, kiinnostusta ja erilaisuuden hyväksyntää toinen toisilleen – on tärkeää sekä mielen että kehon hyvinvoinnille.





### Lähteet:

Laitinen J. 2018. Terveyttä edistävä työpaikka. Teoksessa K-P. Martimo, J. Uitti & M. Antti-Poika (toim.) Työstä terveyttä. Duodecim.

Laitinen J, Turpeinen M, Korhakangas E, Kaksonen T, Oksanen T, Salmi A, Lusa S, Ahola S & konsortio. 2018. Mars matkalle! –Terveyttä työpaikoille. Terveyden edistämisen suositukset työpaikoille. Promo@Work, Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille/>

Seppälä T, Hankonen N, Korhakangas E, Ruusuvaari J & Laitinen J. 2017. National policies for the promotion of physical activity and healthy nutrition in the workplace context: a behavior change wheel guided content analysis of policy papers in Finland. BMC Public Health 18, 87.

Turpeinen M, Ylisassi H, Hirvonen L & Laitinen J. 2016. Edistetään terveyttä työpaikoilla yhteisvoimin. Työterveyslaitos. Helsinki. <https://www.julkari.fi/handle/10024/131977>

Verbeek J, Ruotsalainen J, Laitinen J, Korhakangas E, Lusa S, Mänttari S & Oksanen T. 2018. Interventions to enhance recovery in healthy workers; a scoping review. Occupational Medicine doi:10.1093/occmed/kqy141.



Työterveyslaitos



Promo@Work



strateginen TUTKIMUS



SUOMEN AKATEMIA



Tampereen yliopisto



UNIKLINIK  
KÖLN



OULUN YLIOPISTO

### TEKIJÄ

Näyttöön perustuvaa terveyden edistämistä työpaikoilla (Promo@Work) -konsortiohanke. Hanke saa rahoituksen strategisen tutkimuksen neuvostolta (STN), joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä. Hankkeen johtaja on johtava asiantuntija Jaana Laitinen Työterveyslaitoksesta.