

Työterveyslaitos

Työhyvinvointi – työstä palautuminen

Jaana Laitinen, johtava asiantuntija, dosentti

Twitter @laitinen_jaana



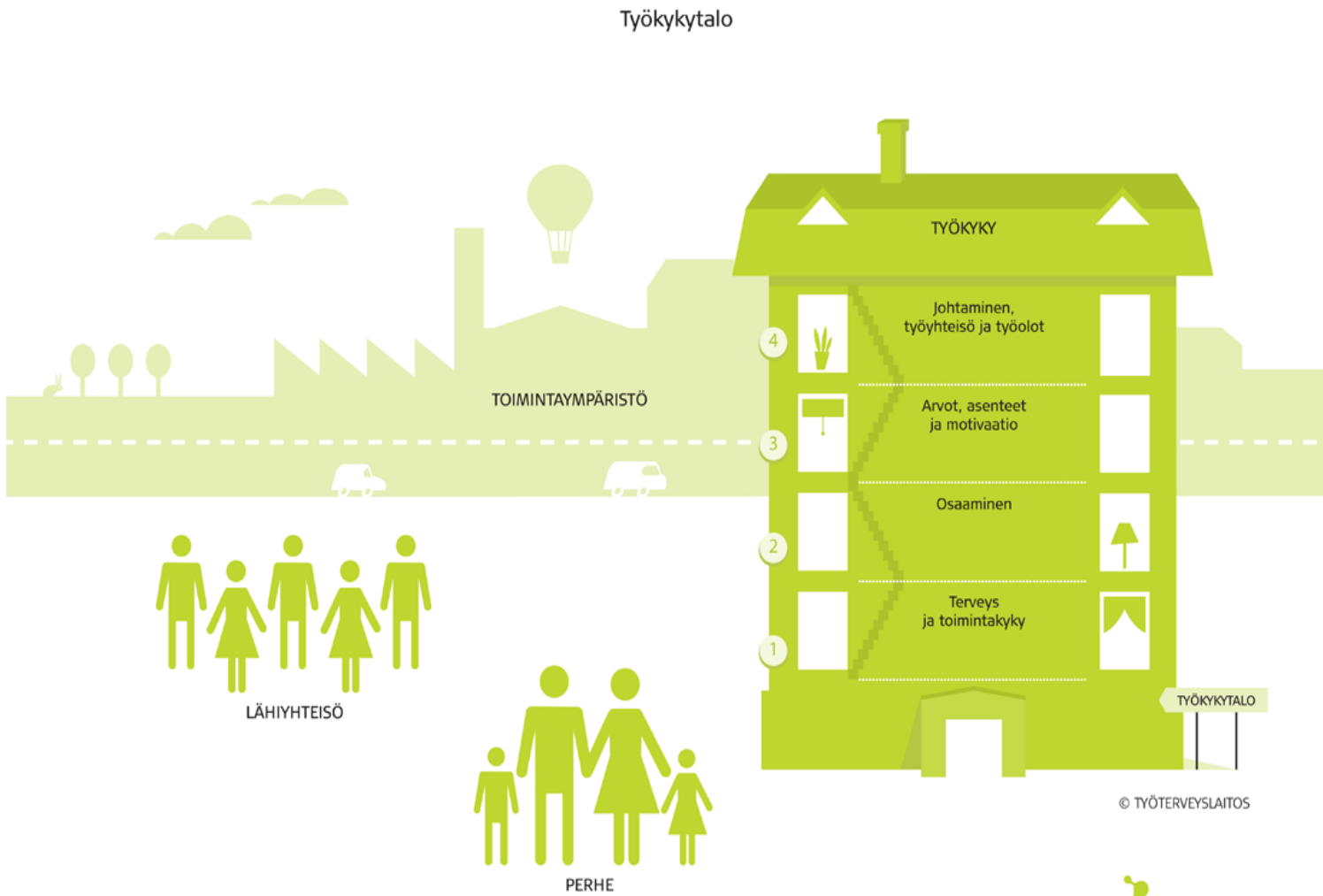
Työhyvinvoinnin määritelmä

Työterveyslaitos 2009

Työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä ja työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä.

Työkyky

- kyse ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta



- Työkykyä voidaan kuvata talon muodossa.
- Työkyvyn talo –mallissa talossa on neljä kerrosta, joista kolme alimmaista kuvaavat voimavaroja ja neljäs kerros itse työtä ja työoloja.
- Työkyky -talomallin on kehittänyt professori Juhani Ilmarinen. Se perustuu tutkimuksiin, joissa on selvitetty työkykyyn vaikuttavia tekijöitä (Ikääntyvien kuntatyöntekijöiden seurantatutkimus).
- Työkykyindeksi on työterveyshuollossa käytetty koetun työkyvyn mittari, jolla voidaan seuloa henkilöt, jotka tarvitsevat tukea työkyvyn ylläpitämisessä
- Seitsamo ym. Kohortin työkyky <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128981/Tyokyky.pdf?sequence=1>

Työuupumuksesta työn imuun (Leiter & Maslach 2000)

Työuupumus imu

Yli- tai alikuormitus

Ei mahdollisuutta
vaikuttaa

Puutteellinen
palkitseminen

Hajanainen
työyhteisö

Oikeudenmukai-
suuden puuttuminen

Arvokonflikti

Työolotekijät



1. Työn kuormitus

2. Vaikutus-
mahdollisuudet

3. Palkkiot

4. Yhteisöllisyys

5. Oikeuden-
mukaisuus

6. Arvot

Työn

Sopiva työn kuormitus

Mahdollisuus vaikuttaa

Tunnustukset ja
palkkiot

Yhteisöllisyyden tunne

Reiluus, kunnioitus ja
oikeudenmukaisuus

Työn mielekkyys

Työ ja elintavat

Työuupumus ja stressi altistaa tunne- ja stressisyömiselle ja lihavuudelle (Nevanperä ym. 2012, Järvelä-Reijonen ym. 2016)



Elintavat vaikuttavat työstä palautumiseen (van Drongen ym. 2013) ja työkykyyn (Nevanperä ym. 2015, 2016; Seitsamo ym. 2015)

**Työssä ollaan lähes 1600 tuntia
vuodessa.
Pienetkin teot ovat tärkeitä!**

**Mars matkalle! Terveyttä
työpaikoille –suositukset ja
*vinkkilistat***

<https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille/>

Vinkkilistat antavat vinkkejä tuuppaamiseen työyhteisölle ja yksilöille

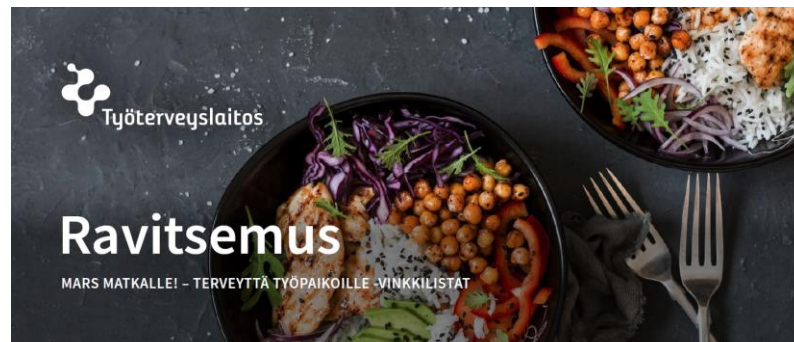
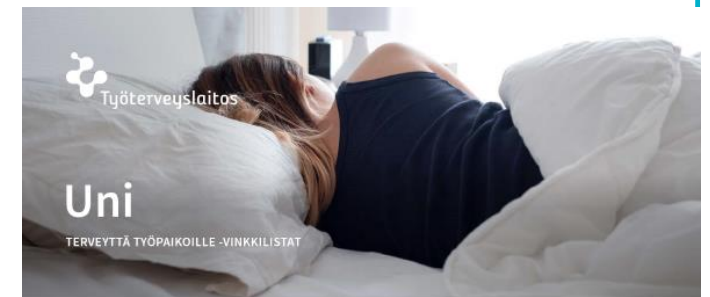
www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille



Palaudu työstä



Liikunnasta vireyttä raskasta työtä tekeväälle



Ruokailusta virtaa työn tekoon ja palautumiseen



Istu vähemmän, liiku enemmän!

Palaudu työstä

Vinkkejä työpaikalle 1/2

Mitkä seuraavista teillä jo toteutuvat?
Mitä teette seuraavaksi?



Palaudu työstä

- Tehokas työpäivä sisältää riittävästi taukoja.
- Työpaikallani tai kollegaverkostossani pidämme yhteisiä kahvi- ja ruokataukoja.
- Tauoilla puhumme myös asioista, jotka saavat hyvälle mielelle.
- Tauotamme työtä esimerkiksi lyhyellä kävelyllä tai miettimällä työssä onnistumisia. Lyhytkin tauko keskellä vaativaa työtehtävää auttaa keskittymään.
- Työpaikallani työn vaativuuteen ja kuormitukseen kiinnitetään huomiota.
- Mietimme yhdessä, miten kevennämme työn kuormitusta.
- Keskustelemme yhdessä työtehtävien tärkeysjärjestyksestä, organisoinnista ja mahdollisesta rajaamisesta.

Vinkkejä työpaikalle 2/2



Palaudu työstä

- Merkitsemme kalenterimerkinnöin ne työskentelyajat, jotka vaativat keskittymistä. Vältämme silloin työkaverin keskeyttämistä.
- Työpaikallani ylimääräiset häiriötekijät minimoidaan.
- Pyydämme ja annamme toisillemme tukea työasioissa. Teemme vaativia töitä yhdessä.
- Työpaikkani edistää liikuntaa ja terveellistä ruokailua.
- Työpaikallani on mahdollisuus tehdä keskittymisharjoituksia tai rentoutua ennen vaativia työtehtäviä. Linkki: www.mielenveysseura.fi/fi/mielenveys/harjoitukset

Palaudutko työstäsi joka päivä? 1/2



■ työ ■ lepo ■ vapaa ■

- Pidän työn tekemisen lomassa taukoja.
- Muistutan itseäni keskittymään yhden asian tekemiseen kerrallaan. Sillä tavoin tulee valmista laadukkaasti.
- Tunnistan, millaista palautumista työni vaatii.
- Huolehdin työaikaisesta ruokailusta. Syön terveellisesti, monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Arvioin säännöllisesti, palaudunko riittävästi työpäivien välillä. Kysyn itseltäni, mitä minulle kuuluu.
- Varaan riittävästi tunteja levolle, työlle ja vapaa-ajalle.
- Pidän työnteon kohtuullisena.
- Erotan työn ja vapaa-ajan toisistaan. Vapaalla lopetan työasioiden ajattelun ja teen myös rentouttavia asioita.

Palaututko työstäsi joka päivä?

2/2



- Työhöni ja vapaa-aikaani kuuluu sopivasti sosiaalisia suhteita ja omaa rauhaa.
- Huolehdin, että pidän kiinni itselleni tärkeistä palautumista edistävistä tekemisistä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ystävien tapaaminen, harrastukset, hyvät kirjat ja elokuvat.
- Rentoudun ilman alkoholia.
- Ulkoilen ja harrastan monipuolisesti liikuntaa useimpina päivinä viikossa. Hyvä fyysinen kunto auttaa kestäämään räsitusta ja edistää palautumista kaikissa töissä.
- Hallitsen stressiä terveellisillä keinoilla, esimerkiksi mukavilla harrastuksilla tai liikunnalla.
- Nukun riittävästi ja hyvin.

**Kun palautuu jo työpäivän aikana ja vapaalla
jaksaa tehdä työnsä hyvin ja elää
tasapainoista, hyvää elämää.**

Liiku luonnossa

Viikkopolku

- laita kalenteriin, muistutus puhelimeen, tee hyvinvointiasi lisäävä tavasta rutiini

Kulje viikoittain sama reitti

- Tarkkaile, miten luonto elää ja kehittyy
- Keskity kaikilla aisteilla läsnäoloon
- Kun huomaat rentoutuvasi, ota valokuva
- Voit palata kuviin myöhemminkin



KIITOS!

@laitinen_jaana



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos

