

Työ tukee terveyttä

Juha Tuominen

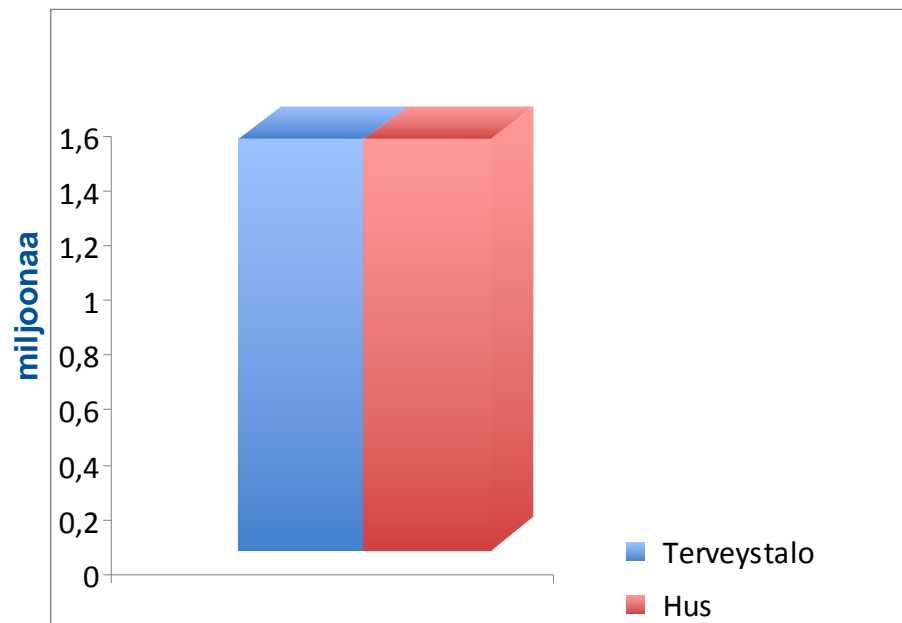
Johtava ylilääkäri, dosentti

Terveystalo



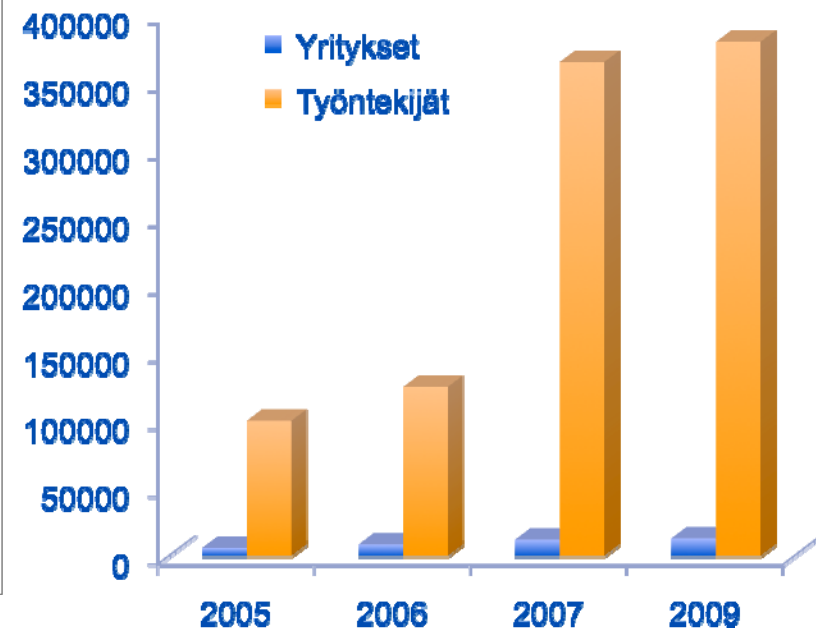
Täyden palvelun Työterveystalo

Kaikki poliklinikkakäynnit



Osallistava Työterveyshuolto™

Työterveyssovimukset



Tarjoamme monipuolisia terveys-, työterveys-, tutkimus- ja sairaanhoitopalveluja yksityisille ihmisille, yrityksille ja julkishallinnolle yli 50 paikkakunnalla.

Työelämän haasteita

- Työvoima ikääntyy
- Monikulttuurisuus työpaikoilla lisääntyy
- Henkilöstötyö yhä enemmän esimiesten ja henkilöstön itse tehtävä

- Osaamisintensiivinen työ on tosiasia
- Työtehtävien luonne muuttuu edelleen, käytetty teknologia tuo mukanaan uusia rutiineja ja kontakteja.

- Työn ja perheen yhteensovittaminen on haaste
 - sähköinen kommunikaatio on tehnyt työstä ympäripäiväistä, lisäksi vanhat työtavat + kokoukset ovat yhä jäljellä

Työelämän haasteita jatkuu

- Työ ei ole sidottu välttämättä tiettyyn työaikaan ja –paikkaan.
- Liiketoiminnan kansainvälisyys, projektinomainen työskentely
- Ulkoistaminen ja verkostoituminen
- Työntekijä elää keskellä epävarmuutta ja jatkuvaa muutosta.
 - Työntekijä saattaa olla täysin välinpitämätön organisaation yhteisistä asioista
 - Suhtautuu epäilevästi työnantajaansa eikä luota esimerkiksi työsuhteensa jatkuvuuteen.
- Työvoimasta on tullut resurssi, jota tarpeen vaatiessa voidaan vähentää ja taas kasvattaa.
- Tärkeimmäksi tekijäksi omassa työssä nousee itsensä kehittäminen, koska se takaa oman työmarkkina-arvon säilymisen

Työn kuormitus on muuttunut

- Henkinen kuormitus on suurta
- Fyysisesti kuormittavat työt usein vajaakuntoisimmalla ryhmällä

Voiko työ tukea terveyttä?

Työ(paikat) tukevat terveyttä

- Työpaikat tarjoavat erittäin hyvät työterveyspalvelut toisaalta työsuhteen houkutusetuina, toisaalta kokonaistaloudellisista syistä
 - Kilpailu työvoimasta on fakta
 - Työvoiman vaihtuvuus on kuluerä
 - Julkisen terveydenhuollon palvelut erittäin sairauskeskeisiä
 - Sairastuneilla pitkä jonotus hoitoon johtaisi sairastamisen pitkittymiseen ja merkittäviin kuluihin

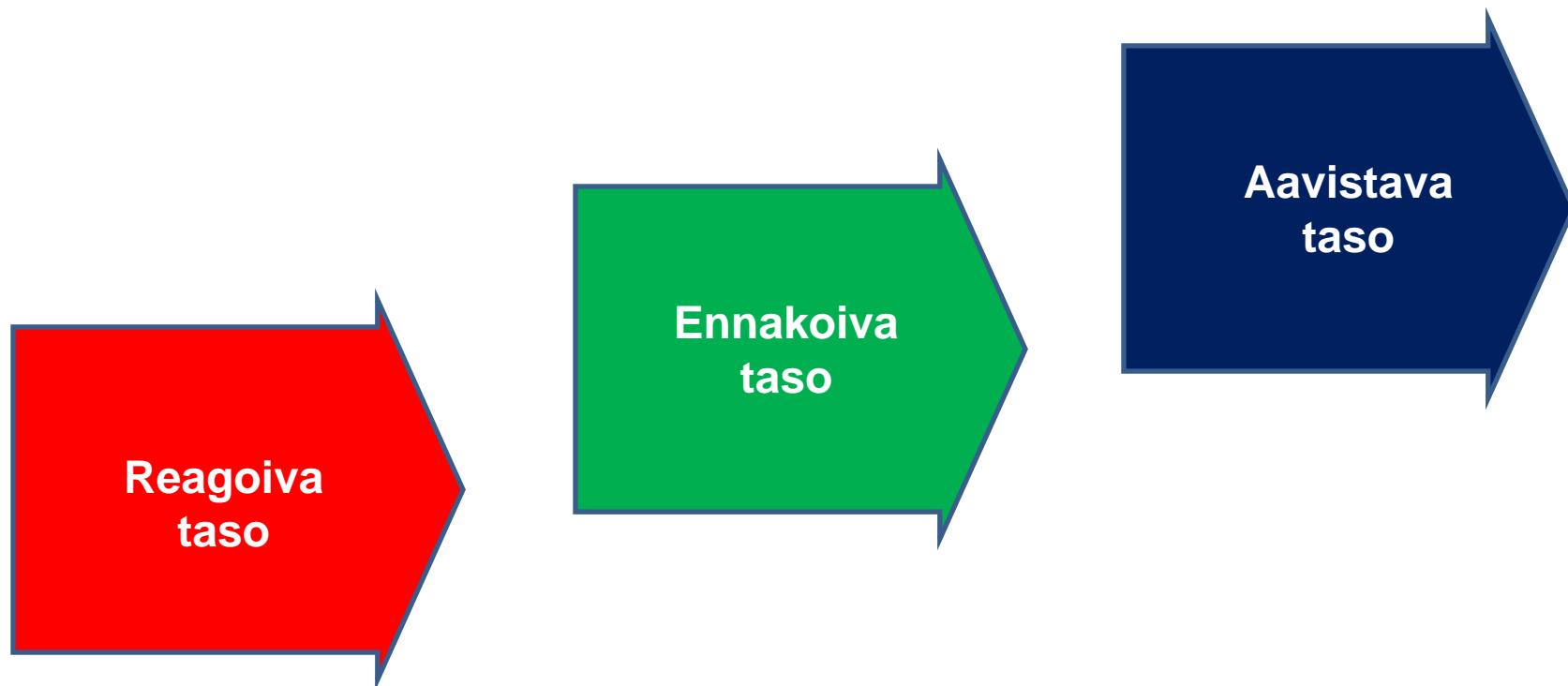
Työterveyshuolto avuksi

- Johdon tueksi
- HR:n tueksi
- Esimiesten tueksi
- Työntekijän tueksi

Keinovalikoima on suuri

- Työnantaja pystyy tukemaan terveyttä työterveyshuollon avulla
- Keinovalikoimana on työterveyshuollon työkalupakki
- Osallistava työterveyshuolto ei pelkästään hoida akuutteja vaivoja tai lakisääteisiä tehtäviä, vaan tuo kokonaisvaltaisen otteen

Osallistava työterveyshuolto TM



Konsultoiva ote on osa kokonaisvaltaista huolenpitoa niin yksilöistä kuin yrityksestä

Fyysisen toimintakyvyn ja kuormittumisen arviointi

Kyselyt (oire-, liikunta-aktiiviteetti-, liikuntapäiväkirja)

Aerobisen kunnan mittarit (polkupyöräergometritesti, UKK-kävelytesti)

Tuki- ja liikuntaelimestön kunnan mittarit (liikkuvuustestit, lihasvoimakestävyytestit)

Motoriikan testit (tasapaino- ja koordinaatiotestit)

Kehon koostumus (BMI, rasvaprosentti, vyötärön ympäryys, laboratoriokeet)

Henkisen toimintakyvyn ja kuormittumisen arviointi

Havainnointi ja haastattelu yksilö ja ryhmätasolla

Henkisen kuormituksen mittari

BBI-15© työuupumusmittari

Tikka – työkuormituksen arviointimenetelmä

Työyhteisöindeksi

Voimavarat työssä™ -kysely (VVT)

Parempi työyhteisö© (ParTy)

Työilmapiirin kartoitustyökaluja

Voimavarat työssä™ -kysely (VVT)

Työyhteisöindeksi©

Optima henkisen kuormituksen mittari

BBI-15© työuupumusmittari

Parempi työyhteisö© (ParTy)

Työterveyshuollon raportointiohjelma

Koulutustoiminta ja luennot, **esim:**

Terveysneuvonta ja ohjaus

Ravitsemukseen liittyvät luennot

Ryhmässä tapahtuva fyysinen ohjaus ja neuvonta

Liikuntaan liittyvät luennot ja tietoiskut

Puheenkäyttöön liittyvät luennot

Päihteiden käyttö ja tupakointi

Työergonomialuennot

Vireänä työssä – ideoita ja vinkkejä työssä jaksamiseen

Varhainen puuttuminen

Vuorovaikutustaidot työyhteisössä

Toimivan työyhteisön perusta

Sairauslomien hallinta yhteistyössä yrityksen kanssa

Yhteisesti sovitut, kaikkien osapuolten

hyväksymä toimintamalli

Terveys- ja työkykyongelmien mahdollisimman varhainen havainnointi

Terveystarkastustarpeen arviointi

Oireiden selvittely

Tarvittava hoito sekä hoitoon ja kuntoutukseen ohjaus

Työkyvyn selvittely

Työhön paluun tukeminen

Esimiehille koulutusta ja valmennusta varhaiseen tukemiseen ja

työssä jaksamisen tukemiseen

Työyhteisön toiminnan tukeminen ja kehittäminen

Valmennukset (esim. vuorovaikutus-taidot, palaverikäytännöt, esimiestaidot, palkitseminen, palautteen antaminen)

Yhteisten välineiden ja toimintaohjeiden kehittäminen työyhteisölle (esim. hyvät käytännöt eri työyhteisön ongelmatilanteisiin, puheeksi-ottaminen, ikäjohtaminen)

Muutostuki työyhteisölle

Konfliktiselvittelyt

Tiimityön kehittäminen

Työyhteisön työnohjaus

Esimestyön tukeminen ja kehittäminen

Työyhteisöjen kehittäminen
(johtamisjärjestelmien ja työn hallinnan kehittäminen)

Esimesten kriisikonsultointi vaativissa esimestilanteissa

Työnohjaus

Esimesvalmennukset (esim. ”esimes työhyvinvoinnin johtajana”)

Työterveyshuolto tukemassa HR:n ja esimiesten toimintaa

Verkostopalaverit

Vajaakuntoisen ”urapolku” suunnitelmat (esim. ikääntyvät, pitkiltä sairauslomilta töihin palaavat, osa-sairaus, korvaava työ)

Työhyvinvointisuunnitelman kehittäminen yhteistyössä yrityksen kanssa

Ikäjohtaminen

Työterveyshuolto johdon tukena

Osallistamalla henkilöstön strategisen hyvinvoinnin ohjausryhmään

Yhteisten välineiden ja toimintaohjeiden kehittäminen johtamistyöhön ja työyhteisölle

”Työhyvinvoinnilla tuottavuutta” – dataan perustuva koulutuspaketti johdolle

Johtamiskäytäntöjen kehittäminen

Johdon työkyky ja jaksaminen

Työnohjaus

Työkyvyttömyyden uhka – vajaakuntoisuus

Verkostokokoukset

Varhaisen tukemisen /välittämisen-malli

Puheeksi ottamisen malli,

Malli pitkältä sairauslomalta työhön paluuseen

Päihdeohjelma ja hoitoonohjaus-malli

Tilapäiset tai pysyvät työjärjestelyt

Uudelleen työhön sijoittaminen

Vajaakuntoisen työhön sijoittaminen

Selvitys työkuormituksesta

Yhteistyö eläkevakuutusyhtiöiden kanssa (ammatillinen kuntoutus, työkokeilut)

Kuntoutus

Työ- ja toimintakyvyn selvittäminen, arviointi ja seuranta

Työnkuormitustekijöiden selvittäminen

Toimenpide-ehdotusten tekeminen ja niiden seuranta

Ikäohjelma

Kuntoutustarpeen selvittäminen ja kuntoutusta koskeva neuvonta

Työturvallisuus

Yhteistyö työsuojelun kanssa

Osallistuminen työsuojelutoimikunnan toimintaan

Henkisen ja fyysisen työympäristön arviointi

Työhygieniä ja työturvallisuus

Ergonomia, työvälineet ja työasennot

Riskien hallinta ja tapaturmien ennaltaehkäisy

Ammattitautien ehkäisy

Tuki muutostilanteissa

Ennakoiva suunnittelu, ohjaus ja neuvonta muutokseen liittyen ryhmä- ja yksilötasolla

Tuki ja valmennus yt-menettelyssä

Esimiehen tuki muutostilanteen läpiviennissä

Apu kriisitilanteissa

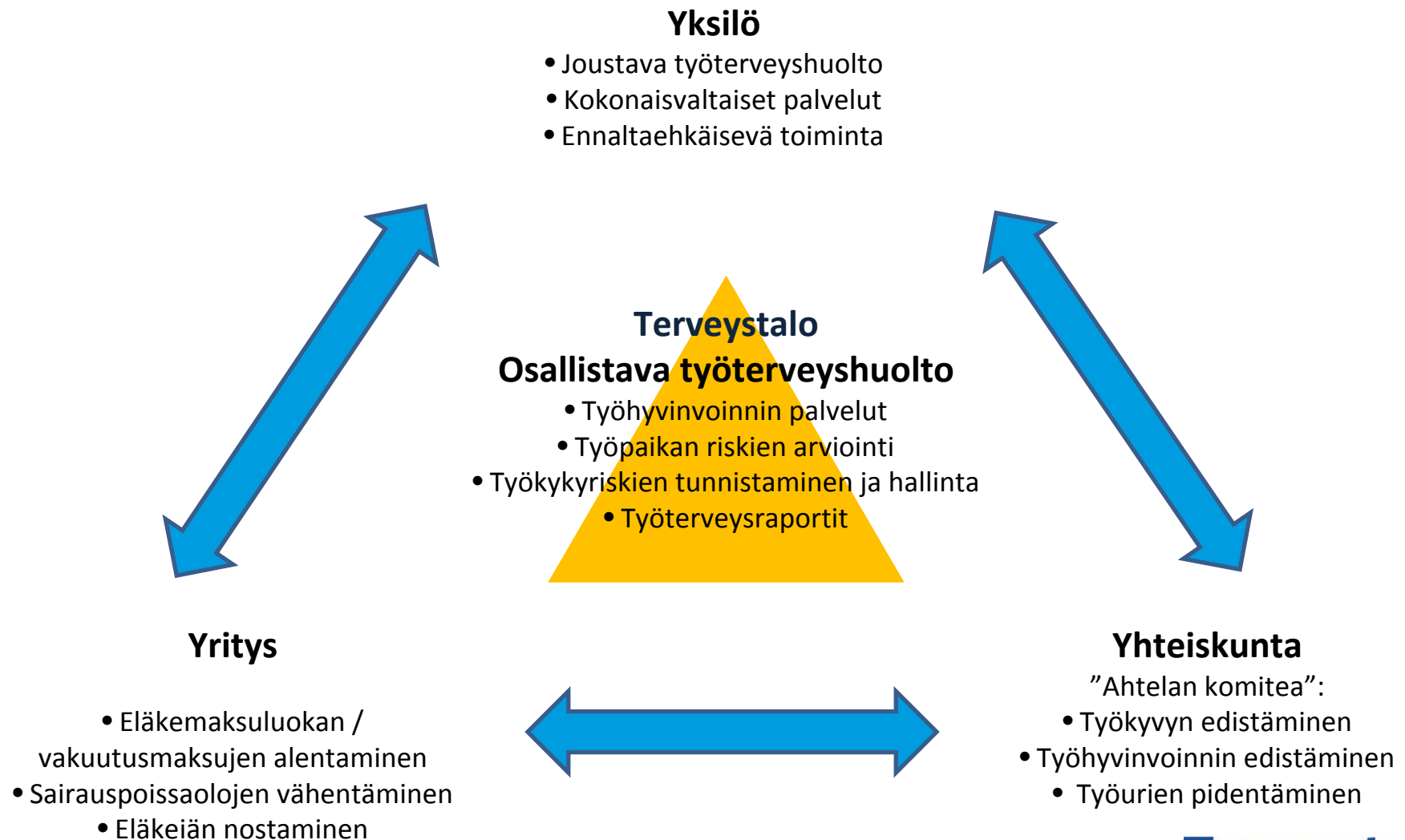
Tarvittavan esiavun ja tuen järjestäminen

Jälkipuintitoiminnan järjestäminen

Yrityskohtainen räätälöity kokonaisuus työhyvinvoinnin kehittämisen tueksi

- Vaatii konsultoivan otteen työterveyshuollolta
- Vaatii niin työntekijää kuin työnantajaakin osallistavan otteen

Työterveyden kolmikanta



Työ tukee terveyttä ja terveys tukee työtä

www.terveystalo.com



[Terveystalo](http://www.terveystalo.com)