

TYÖSTÄ ILOA ja TERVEYTTÄ

Esitys Kirkon työntekijöiden teemapäivillä 26.9.2019

Jarmo Kuronen

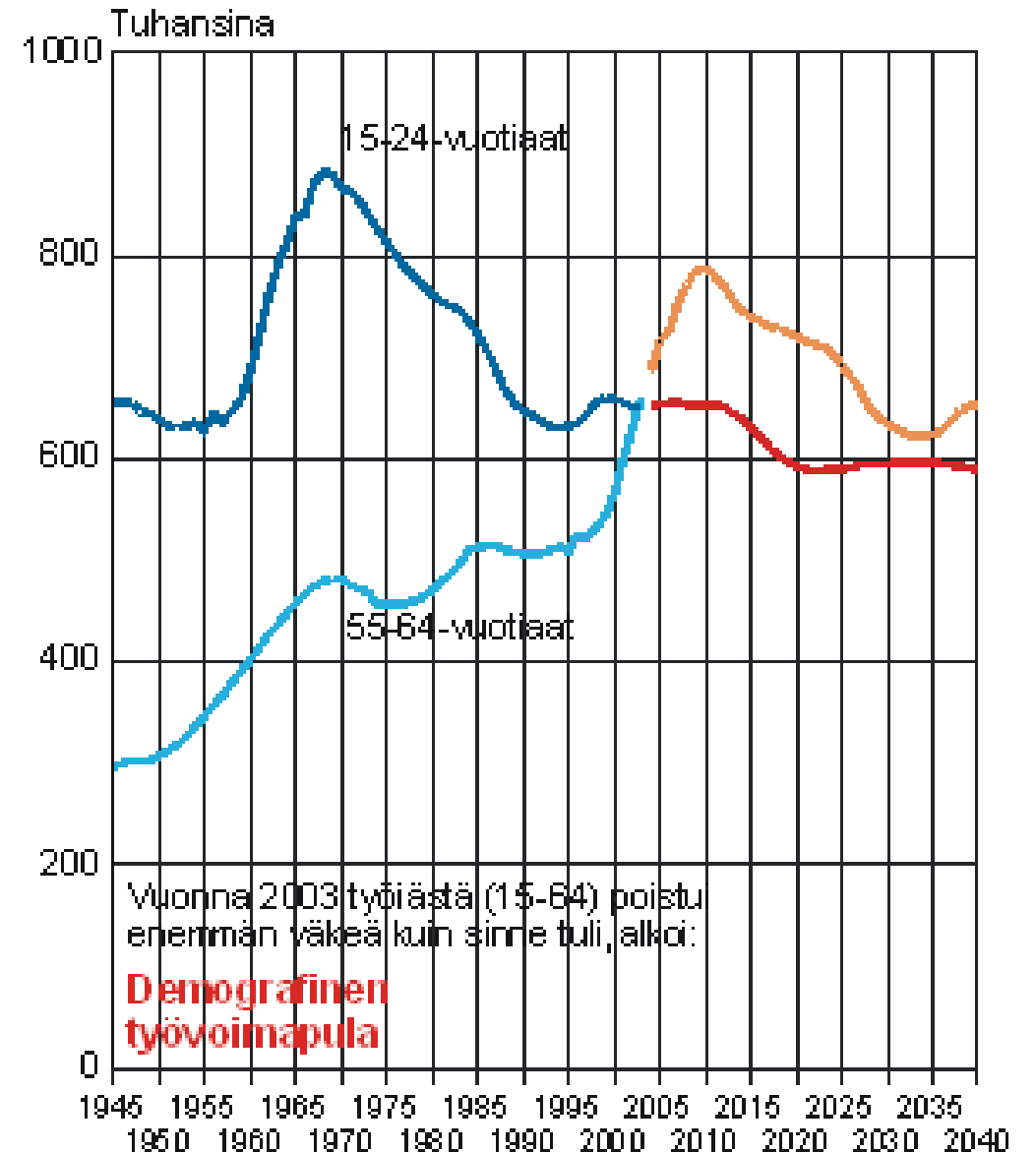
Työterveyshuollon erikoislääkäri

Ylilääkäri

Taustaa:

Suomi 2003

- Työelämään saapui vähemmän ihmisiä kuin työelämästä poistui
- Demografinen työvoimapula



Suomi 2019



Päätavoitteena ollut työurien jatkamisen tukeminen.



Ratkaisuna työhyvinvoinnin tukemiseen esitetään aiempaa tiiviimpää työterveysyhteistyötä.



Työterveyshuolto tukee suomalaisen työväestön terveyttä, hyvinvointia ja työ- ja toimintakykyä.



Työterveyshuollon perustehtävänä on estää työstä aiheutuvia haittoja ja vaaroja, työtapaturmia, tukea työkykyä työuran eri vaiheissa ja edistää työyhteisön toimintaa eli työhyvinvointia.

Suomalainen työelämä 2019



Suomalainen työelämä on suuressa muutoksessa.



Työvoiman harmaantuminen ei ole pelkästään suomalainen, vaan laajempi kansainvälinen yhteiskunnallinen ilmiö.



Näin työkyvyn ylläpitäminen ja tukeminen on tullut yhtä tärkeämmäksi ikäpyramidin kääntynyttä päällelleen.



TYÖN JA TYÖKYVYN GLOBAALI ONGELMA

UHKIA TYÖELÄMÄSSÄ



Työikäisellä voi olla työuransa varrella monenlaisia uhkia.



Työuran ennenaikainen katkeaminen voi johtua työttömyydestä, sosiaalisista syistä tai terveydellisistä tekijöistä.



Kolme merkittävintä työkyvyttömyyttä aiheuttavaa sairausryhmää ovat TULE -sairaudet, masennussairaudet sekä sydän- ja verisuonisairaudet.



Myös riskikäyttäytymisellä on oma merkityksensä, kuten esimerkiksi tupakoinnilla, runsaalla alkoholin käytöllä, ylipainolla ja liikkumattomuudella.



Unihäiriöt ja mutta myös työn henkinen tai fyysinen kuormittavuus voivat lisätä riskiä.

Työ tuo terveyttä

Työssä olevat ovat hyväosaisempia kuin työttömät työikäiset (Clench-As & Holte 2017)

Työssä olevat ovat terveempiä kuin työttömät työikäiset (Lee et al. 2017)

Työssä käyvien elämäntavat ovat terveempiä

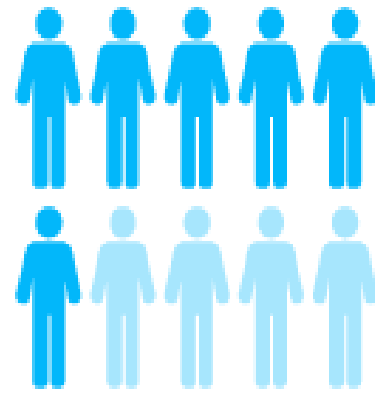
Työssä käyvien työkyvyttömyysriski on pienempi kuin työttömien (Lappalainen et al. 2017)

Työttömyys ajaa työkyvyttömyyseläkkeelle



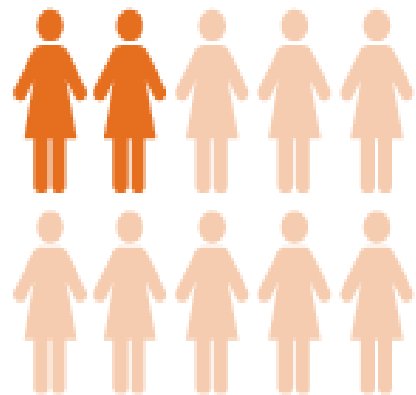
8/10

Eight out of ten women who **have been unemployed** at some point retire before age 63.



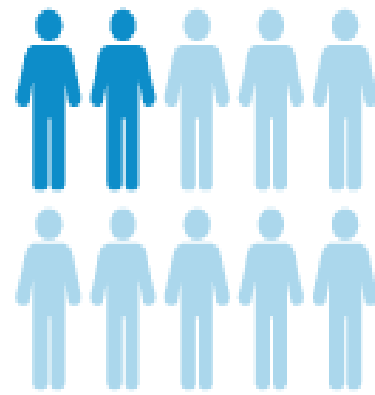
6/10

Six out of ten men who **have been unemployed** at some point retire before age 63.



2/10

Two out of ten women who **have never been unemployed** retire before age 63.



2/10

Two out of ten men who **have never been unemployed** retire before age 63.

KOLME KYSYMYSTÄ

Hintsa A



A. Tiedätkö, kuka olet?



B. Tiedätkö, mitä haluat?



C. Hallitsetko omaa elämäsi?

JAKSAMINEN JA ELÄMÄNTAVAT?

Hintsa A



PIENILLÄ ELÄMÄNTAPAMUUTOKSILLA ON SUURIA
VAIKUTUKSIA



1) Yleinen terveys



2) Kehon ja sen tukirakenteiden toiminta



3) Palautuminen



4) Ravinto



5) Fyysinen aktiivisuus



6) Henkinen energia

MIKÄ
AUTTAA
JAKSAMAAN
TYÖSSÄ ?



KEINOJA TYÖKYVYN TUKEMISEEN

Työhyvinvointia tukevat toimenpiteet jokaisella työntekijällä ja työpaikalla on syytä kohdistaa ehkäisemään riskitekijöitä ja tukemaan terveyttä edistäviä toimintamalleja.

Keskeisenä ratkaisuna työhyvinvoinnin tukemiseen on aiempaa tiiviimpi työterveysyhteistyö .

Osatyökykyisten työhön paluun tukemisella ja työn muokkaamisella on työssä selviytymistä tukeva vaikutus samoin kuin terveystalvelujen saatavuuden tehostamisella, voidaan vähentää työkyvyttömyyttä iäkkäämmillä työntekijöillä.

Fyysisen kunnan parantamisella on pystytty osoittamaan sairauspoissaolojen vähentymistä.

MUUTOS –
UHASTA
MAHDOLLI-
SUUTEEN

ESIMIEHEN TEHTÄVÄT MUUTOKSEN ERI VAIHEISSA



LEPOAKIN
TARVITAAN –

KEINOJA
(TYÖ)UUPUMUKSEN
EHKÄISYYN JA
HOITON

Uupumus on seurausta voimakkaasta henkisestä tai fyysisestä rasituksesta

Terve kehon reaktio joka viestii ihmiselle levon tarpeesta

Uupumus poistuu lepäämällä, kehon ja mielen palautuessa

Työuupumus vaatii yleensä esimiehen ja työntekijän keskustelua työjärjestelyistä

Työuupumuksen taustalla voi olla ylisuorittaminen

Työpsykologi voi auttaa keinojen löytymisessä

Masennustasoinen uupumus vaatii yleensä ammattiapua

TYÖ (ETYMOLOGIA)



käytössä jo 1500-luvulla

”työ” karjalan kielessä =”työ, toimi, tehtävä, käsiteltävät hamput, pellavat ja rohtimet”

”tüö” lyydin kielessä =”pellavat hamput, rohtimet ja tappurat (kehrättäväksi) ”

”t’ö” vepsän kielessä= ”(muokattava tai muokattu) pellava”

”tew(3)” esigermaanisessa kielessä=
”puhdistamaton (työstettävänä oleva) pellava”

UUPUMUS (ETYMOLOGIA)

käytössä jo 1700-luvulla

”ūpua” inkerin kielessä = ”uupua, väsyä”

”uupuo” karjalan kielessä = ”väsyä, olla vajaa”

”uu” murteissa = ”linnunpönttö”

”uuku” murteissa = ”linnun pesäkolo, tyhjä tila”

TYÖSSÄ PYSYMISEN TUKEMINEN TYÖUUPUNEELLA

Hyvä nukkuminen.

Keskustelu esimiehen kanssa tai työterveysneuvottelu.

Työn hallinnan tunteen säilyminen tai saavuttaminen.

Osa-aikainen sairausloma.

Miehillä työssä pysyminen näyttää onnistuvan paremmin.

Kärkkäinen R, Saaranen T, Hiltunen S, Rynänen OP, Räsänen K. Systematic review: Factors associated with return to work in burnout. *Occup Med (Lond)*. 2017 Aug 1;67(6):461-468

UUPUMUS

Lyhytkestoinen uupumus on yleinen

Uupumus johtuu kuormituksen ja levon epätasapainosta

Uupumusta esiintyy kaikissa ammattiryhmissä, myös koululaisilla ja opiskelijoilla

Voi olla työperäinen tai työstä johtumaton

Vuorotyö lisää uupumusriskiä ("Ihminen ei ole yöeläin")

Uupumusta on yleensä työuran alkuvaiheessa, ruuhkavuosina, muutoksissa ja työuran lopussa

Työuupumusta tutkitaan paljon mm. hoitohenkilökunnan osalta (3053 tieteellistä artikkelia hakusanalla "Burn out")

Uupumus voi johtaa pitkittyessään masennukseen

Lelopäivä Raamatussa

[2. Moos. 16:23](#)

Silloin hän sanoi heille: "Näin on Herra sanonut: Huomenna on **lelopäivä**, Herran pyhä sapatti. Leipokaa tänään, mitä haluatte leipoa, ja keittäkää, mitä haluatte keittää, mutta ottakaa talteen kaikki, mikä jää yli, ja säilyttäkää se huomisaamuun."

[2. Moos. 20:8](#)

"Muista pyhittää **lelopäivä**"

[3. Moos. 23:3](#)

"Kuutena päivänä viikossa tehtäköön työtä, mutta seitsemäs päivä on sapatti, **lelopäivä**, pyhä kokouspäivä. Silloin ette saa tehdä mitään työtä, sillä sen päivän tulee olla Herran sapatti, missä sitten asuttekin."

Väsymys ja voimaantuminen Raamatussa

[Jes. 5:27](#)

”Siinä joukossa ei kukaan **väsy** eikä horju, kukaan heistä ei nuku eikä torqu. Heidän vyönsä ei uumilta irtoa, eikä kenenkään kengästä katkea hihna.”

[Jes. 40:31](#)

”...mutta kaikki, jotka Herraa odottavat, saavat uuden voiman, he kohoavat siivilleen kuin kotkat. He juoksevat eivätkä uuvu, he vaeltavat eivätkä **väsy.**”

TYÖN ILOA!

