



Työterveyslaitos

HYVINVOINTIA TYÖSTÄ

# Työkyky, terveys ja hyvinvointi

Miia Wikström, tutkija, hankejohtaja

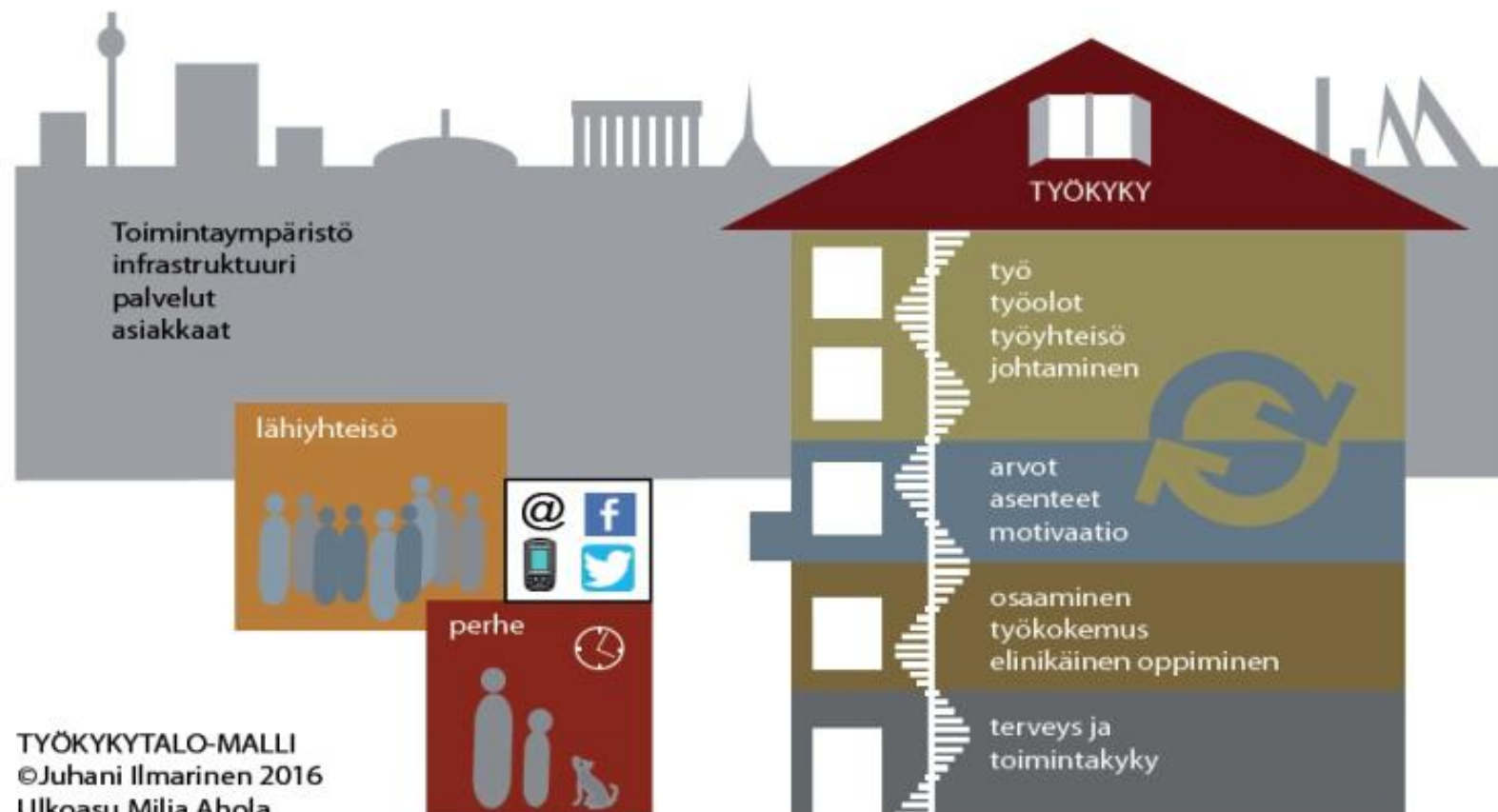
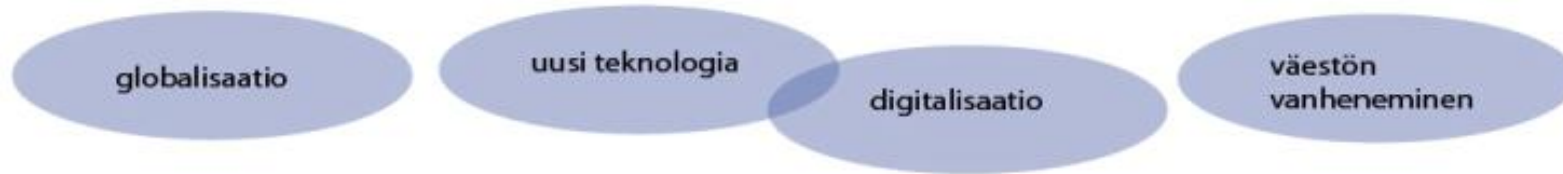
[miia.wikstrom@ttl.fi](mailto:miia.wikstrom@ttl.fi)

[www.kykyviisari.fi](http://www.kykyviisari.fi)

[kykyviisari@ttl.fi](mailto:kykyviisari@ttl.fi)

# Mitä työkyky on?

- Työkyky voidaan määritellä yhdistelmäksi terveyttä, toimintakykyä, perustaitoja ja ammatillisia hyveitä, joita tarvitaan kohtuullisten työtehtävien hoitamiseen hyväksyttävässä ympäristössä. Siihen liittyy kaikki työelämän tekijät: yksilö, työpaikka, välitön sosiaalinen ja toiminnallinen ympäristö sekä yhteiskunta.
- Työkyvyllä voidaan määritellä työntekijöihin kohdistuvia odotuksia erityyppisiin työtehtäviin tai ammattiin tarvittavien pätevyyksien suhteen.
- Terveystuon ammattilaiset voivat hyödyntää työkykyä sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämässä sekä välineinä yksilöiden tarvitseman kuntoutuksen asteen ja tyyppin määrittämisessä.
- Työkykyä voidaan käyttää välineenä kuntoutuksen arvioinnissa ja uusien pätevien välineiden rakentamisessa työkyvyn mittaamiseksi.
- Työkyky myös keskeinen oikeudellinen käsite, joka sääntelee sairaus- ja sosiaaliturvavakuutuksia.



TYÖKYKYTALO-MALLI  
©Juhani Ilmarinen 2016  
Ulkoasu Milja Ahola

Työkyvyn teoreettisia viitekehyksiä on ainakin kahdeksan

# Mitä terveys ja hyvinvointi ovat?

Terveys on WHO:n mukaan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila; ei vain sairauden tai heikkouden poissaoloa.

- Useita eri terveyden teorioita mm. kliininen, tasapaino, hyvinvointi, kykyihin liittyvä
- Ja niiden yhdistelmiä esim. terveyteen liittyvä hyvinvointi: hyvä terveys kasvattaa hyvinvointia ja heikko terveys kasvattaa kärsimystä
- Fyysinen ja psyykkinen terveys ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa biopsykososiaalisesti ja kaksisuuntaisesti

**Hyvinvointi (Well-being)** “feeling good and functioning well”

- Hyvin yksilöllistä miten hyvinvointi koetaan esim. sairaus vs. hyvinvointi
- Objektiivinen ja subjektiivinen hyvinvointi; molempia ulottuvuuksia voidaan arvioida
- Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus
- Siihen liittyy tiiviisti myös käsitteet elämänlaadusta (quality of life), hyvinvoinnista (welfare), terveydestä = fyysinen kunto on hyvä esimerkki näistä kaikista yhdessä

# Muutamia tutkimusten johtopäätöksiä työkyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin yhteyksistä

- Vanhempien työntekijöiden työkykyä kannattaa tukea, jotta heidän terveyttään ja motivaatiotaan voidaan pitää yllä tai edistää
- Työkyvyn heikkeneminen yhtenä vuonna ennustaa sairauspoissaoloja seuraavana
- Heikko työkyky yhditettynä  $\geq 1$  krooniseen sairauteen ennustaa korkeaa riskiä pitkäaikaisiin sairauspoissaoloihin. Työkyvyn ylläpitoon tai parantamiseen kannattaa heillä panostaa.
- Lihoaminen keski-iässä nostaa heikon työkyvyn riskiä. Terveyden edistämiseen kannattaa panostaa terveyspalvelujen, työpaikkojen ja päätöksentön tasolla.
- Pitkäaikaiset stressiin liittyvät huonot elintavat nostavat heikon työkyvyn riskiä keski-iässä
- Koettu työkyky heikkeni tule-sairauksista kärsivillä laajasta kuntoutuksesta huolimatta
- Krooniset sairaudet olivat yhteydessä heikkoon työkykyyn, mutta eivät aina tehdyt työn tuottavuuteen
- Hyvä fyysinen ja psyykinen terveys sekä selvitymistavat ennustavat hyvää työkykyä. Niitä kannattaa edistää työllistymiskyvyn parantamiseksi.

## Kykyviisari: Koetut työllistymisen esteet (n= yli 9000, 90% vailla työtä)

Työelämään osallistumista vaikeuttavat asiat	Erittäin paljon (%)	Paljon (%)	Jonkin verran (%)	Vähän (%)	Ei lainkaan (%)	En osaa sanoa (%)
Työmahdollisuuksien puute (n=9482)	16,7	22,6	25,2	10,2	8,6	16,6
Töihin liikkumisen vaikeudet (n=6345)	6,0	11,0	21,1	19,7	33,1	9,0
Koulutuksen tai osaamisen puute (n=9479)	11,8	19,3	27,0	17,2	16,2	8,6
Työmotivaation tai työhalujen väheneminen (n=9481)	6,9	13,4	25,7	20,4	26,7	6,9
Terveysteen tai toimintakykyyn liittyvät ongelmat (n=9518)	19,6	20,6	21,7	15,0	19,1	4,0
Oma elämäntilanne (n=9478)	6,8	13,7	23,5	16,8	32,4	6,8
Päihteet tai muut riippuvuudet (n=8218)	1,5	2,2	5,7	8,9	78,5	3,2
Rikosrekisteri- tai huumausainemerkinnät (n=6326)	1,3	1,3	3,0	3,5	87,0	3,9
Taloudellinen tilanne (n=6323)	5,3	7,3	18,9	18,1	43,5	7,0



Työterveyslaitos

HYVINVOINTIA TYÖSTÄ

# Kiitos!



ttl.fi



@tyoterveys  
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos

