

Työterveyshuolto työhyvinvoinnin tukena

Työterveyshuolto työhyvinvoinnin tukena

Työterveyshuollon ammattilaisemme ovat asiakkaamme tukena kartoittamassa, suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa

Johto	Tukemalla strategialähtöistä tuloksekasta toimintaa Laatimalla yhteistyössä työhyvinvointistrategiaa Kehittämällä johtamiskäytäntöjä ja -kulttuuria
HR	Osallistamalla kehittämistoimintaan Kartoittamalla työhyvinvoinnin nykytilaa Laatimalla yhteistyössä työhyvinvoinnin suunnitelmaa ja osallistamalla sen toteuttamiseen Kehittämällä työympäristöä ja tunnistamalla riskejä Raportoimalla toiminnan vaikuttavuudesta Tukemalla muutostilanteissa
Esimies	Valmentamalla esimiehiä Vahvistamalla esimiesten jaksamista Tukemalla lähiesimiestyöskentelyä Osallistamalla turvallisten ja terveellisten työolojen suunnitteluun ja arviointiin
Työntekijä	Edistämällä terveyttä Ylläpitämällä työ- ja toimintakykyä Ennaltaehkäisemällä ja hoitamalla sairauksia Motivoimalla omatoimiseen terveyden edistämiseen ja tasapainoiseen elämäntapaan

Toiminnan esimerkkejä

Työterveyshuollon palveluprosessit

- Työpaikkaselvitys
- Toiminnan suunnittelu
- Tietojen antaminen, neuvonta ja ohjaus
- Työkykyä ylläpitävä toiminta
- Työntekijän terveyden edistäminen
- Työterveyspainotteinen sairaanhoito
- Toiminnan arviointi, seuranta ja kehittäminen
- Työyhteisöterveystarkastukset

Fyysisen toimintakyvyn arviointi

- Haastattelu ja havainnointi
- Aerobinen kunto (polkupyöräergometritesti, UKK-kävelytesti)
- Tuki- ja liikuntaelimestön kunto (liikkuvuus-, lihasvoima- ja kestävyystestit)
- Motoriikka (tasapaino- ja koordinaatiotestit)
- Kehon koostumus (BMI, rasvaprosentti, vyötärön ympärys)

Psykososiaalisen toimintakyvyn ja työilmapiirin kartoitustyökaluja

- Havainnointi ja haastattelu yksilö ja ryhmätasolla
- Työkykyindeksi
- BBI-15© työuupumusmittari
- Tikka – työkuormituksen arviointimenetelmä
- Työyhteisöindeksi ©
- Parempi työyhteisö © (ParTy)

Työkuormituksen arviointimenetelmiä esim.

- Haastattelu ja havainnointi
- Tikka – työkuormituksen arviointimenetelmä
- Työpaikan ergonominen selvitys
- Työn videointi
- Näppärä – näyttöpäätetyön ergonomian ja työympäristön arviointi

Työturvallisuus

- Osallistuminen työsuojelutoimikunnan toimintaan
- Riskiarviointi ja turvallisuusjohtamisen yhteistyö työsuojelun kanssa
- Työhygieeniset mittaukset
- Työtilojen suunnittelu ja muutokset
- Ergonomia, työvälineet ja työasennot
- Työperäisten sairauksien ja työtatapaturmien ennaltaehkäisy ja läheltäpiti-ilanteiden tutkiminen
- Ensiapuvalmiuden ylläpito
- Rokotusneuvonta

Työyhteisön toiminnan tukeminen ja kehittäminen

- Työyhteisövalmennukset (esim. esimies- ja alaisiaidot)
- Muutostuki työyhteisölle
- Konfliktiselvittelyt
- Tiimityön kehittäminen
- Työyhteisön työnohjaus
- Työyhteisöterveystarkastukset

Esimiestyön tukeminen ja kehittäminen

- Esimiesten jaksamisen tuki esim. muutosten läpiviennin yhteydessä
- Esimiesten kriisikonsultointi vaativissa esimiestilanteissa
- Yhteisneuvottelut ja verkostopalaverit
- Työkykykeskusteluvalmennus
- Esimiesten valmennus ihmisten ja toiminnan johtamisessa (esim. esimies työhyvinvoinnin turvaajana ja kehityskeskusteluvalmennus)
- Työnohjaus

HR:n toiminnan tukeminen

- Säännölliset yhteistyö- ja kehittämispalaverit
- Vajaakuntoisen ”urapolku” suunnitelmat (esim. pitkiltä sairauslomilta töihin paluu, korvaava työ)
- Osallistuminen työhyvinvointi suunnitelman kehittämiseen
- Ikäohjelman laadinnan tuki
- Työterveyshuollon raportointiohjelma
- Työhyvinvointipäivien suunnittelu ja toteutus
- Työnohjaus

Johdon toiminnan tukeminen

- Osallistuminen henkilöstön strategisen hyvinvoinnin ohjausryhmään
- Työterveyshuollon raportointiohjelma (tilastotietojen hyödyntäminen työhyvinvoinnin arvioimisessa ja kehittämisessä)
- Yhteisten välineiden ja toimintaohjeiden kehittäminen johtamistyöhön ja työyhteisölle
- Johdolle suunnatut terveystarkastukset
- Työnohjaus

Luennot ja ryhmätöinnat esim.

- Ravitsemus ja painonhallinta
- Liikunta ja fyysinen kunto
- Riippuvuudet (päihteet ja tupakka)
- Äänenkäyttö
- Työergonomia
- Työhyvinvointi
- Toimiva työyhteisö
- Vuorovaikutustaidot työyhteisössä
- Uni ja rentoutuminen
- Ensiapukoulutus

Tuki muutos- ja kriisitilanteissa

- Terveydenhuollon asiantuntijatuki kriisitilanteissa
- Esimiehen tuki muutostilanteen läpiviennissä
- Tarvittavan ensiavun järjestäminen kriisitilanteissa
- Jälkipuintitoiminnan järjestäminen
- Tuki ja valmennus työntekijöille ja esimiehille muutoksen hallinnassa (esim. yt-menettely)

Työkyvyttömyyden uhka – työkykyisyyden tuki

- Selvitys työkykyisyydestä
- Yhteistyöpalaverit
- Varhaisen tuen malli
- Pitkältä sairauslomalta työhön paluun tuki esim. osapäiväsairausloma
- Päihdeohjelma ja hoitonojajausmalli
- Yhteistyö Kelan ja eläkevakuutusyhtiöiden kanssa (ammattillinen kuntoutus, työkokeilut)

Kuntoutus

- Työ- ja toimintakyvyn selvittäminen, arviointi ja seuranta
- Kuntoutustarpeen selvittäminen ja kuntoutusta koskeva neuvonta ja ohjaus (esim. Aslak ja Tyk)
- Työnantajan kuntoremonttikurssit
- Räättäläidyt yritysten kuntoutukset
- Kuntoutuksen seuranta
- Yhteistyö kuntoutuslaitosten kanssa

Sairauspoissaolojen seuranta

- Yhteisesti sovittu, kaikkien osapuolten hyväksymä toimintamalli
- Säännöllinen seuranta ja raportointi
- Terveys- ja työkykyongelmien mahdollisimman varhainen havainnointi
- Esimiehille valmennusta varhaisen tuen mallin toteuttamiseen (esim. puheeksi ottaminen)

Yhteistyölähtöinen kokonaisuus työhyvinvoinnin edistämiseksi