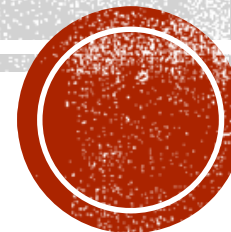


TYÖHYVINVOINTI

Ikääntyneiden osallisuuden edistäminen

Jonna Luhtaniemi



SÄÄDÖKSET JA SOPIMUKSET VARMISTAMASSA TYÖHYVINVOINTIA

Ohjaa
kehittämään

Määrää
minimitason

Suojaa

Velvoittaa

Korjaa
ja
korvaa

Työympäristön on oltava kunnossa

työturvallisuuslaki
valtioneuvoston asetukset ja -päätökset
alakohtaiset sekä kone-, laite- ja työvälinesäädökset

Roolit, vastuut ja asiallinen kohtelu

työturvallisuuslaki
työsopimuslaki
työaikalaki
yhdenvertaisuuslaki
tasa-arvolaki
työsuojelun valvonta- ja yhteistoimintalaki
yhteistoimintalaki
työterveyshuoltolaki ja sen muutokset

Korvaaminen

työtapaturma- ja ammattitautilaki; työeläkelait

(Lähde: Manka, M-L 2011)

Työhyvinvoinnista voidaan sopia virka- ja työehtosopimuksissa sekä alaan ja työhön liittyvissä suosituksissa.



MITÄ ON TYÖHYVINVOINTI?

- Työhyvinvointi syntyy työn arjessa ja se kohdistuu esimerkiksi henkilöstöön, työympäristöön, työyhteisöön, työprosesseihin tai johtamiseen.

Työhyvinvointi edellyttää, että työ on

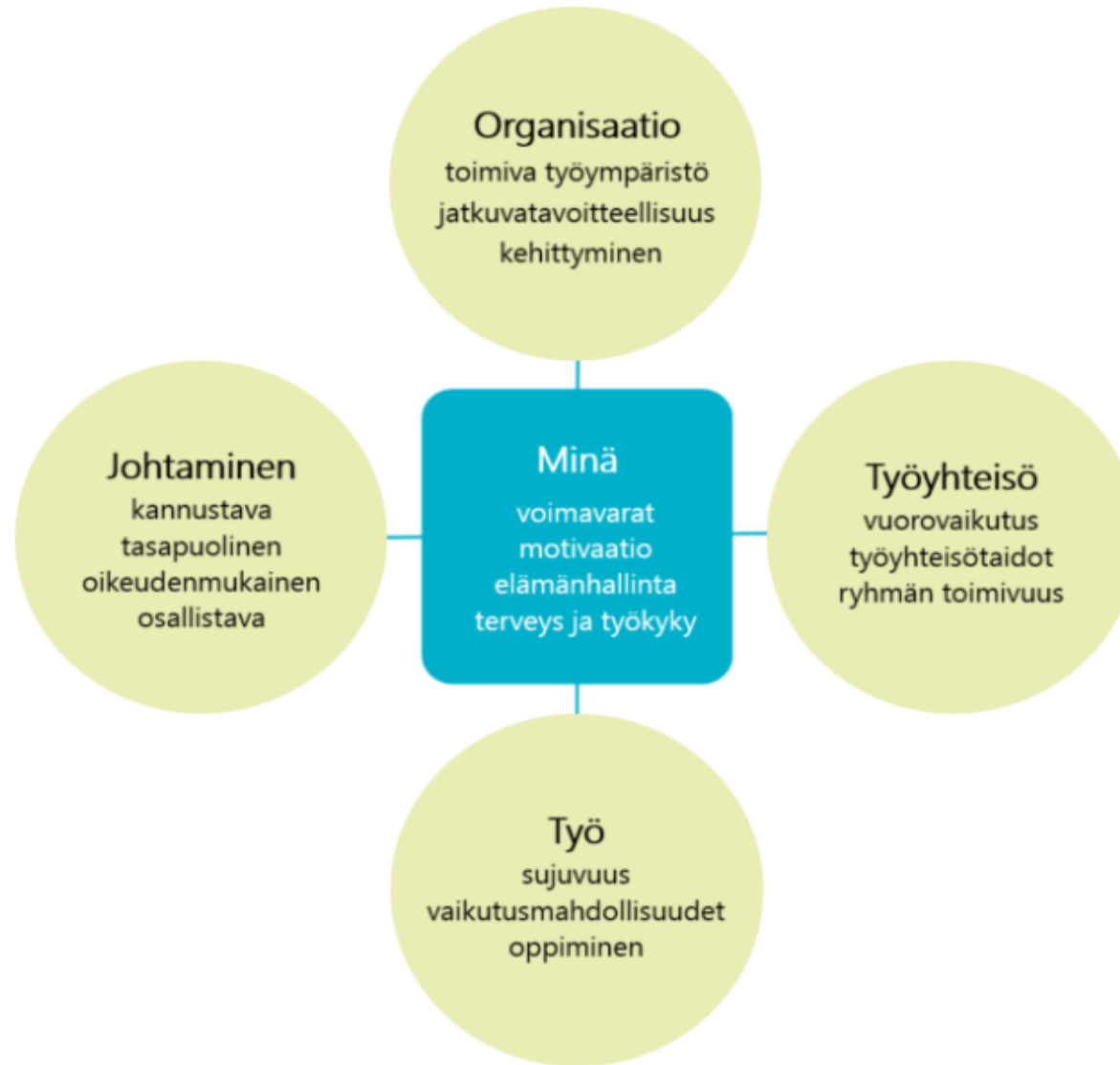
- turvallista, terveellistä ja tuottavaa
 - mielekästä, palkitsevaa ja elämänhallintaa tukevaa
 - omaa osaamista vastaavaa ja hyvin johdettua.
-
- Työn imu → vaikuttaa työhyvinvointiin



KUKA VASTAA TYÖHYVINVOINNISTA?

- Vastaamme kaikki osaltamme työhyvinvoinnista ja sen kehittämisestä
→ Jokaiselle kuuluva, tärkeä asia!
- Työhyvinvoinnin ja hyvän työilmapiirin edistäminen, kehittäminen ja ylläpitäminen ovat aina työnantajan ja työntekijöiden yhteistyötä.
- Työnantajan on huolehdittava työympäristön turvallisuudesta ja terveellisyydestä, hyvästä johtamisesta ja työntekijöiden yhdenvertaisesta sekä oikeudenmukaisesta kohtelusta.
- Työntekijällä on vastuu oman työkykynsä ja ammatillisen osaamisensa ylläpitämisestä.
- Jokainen meistä voi vaikuttaa työpaikan myönteiseen ilmapiiriin.
- Muita keskeisiä toimijoita työhyvintiiin liittyvissä asioissa ovat työsuojeluhenkilöstö ja luottamusmiehet sekä työterveyshuolto.





Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Manka 2011)

Työterveyslaitos



TYÖKYKY –MITÄ SE ON?

- Tarkoittaa työntekijän edellytysten sekä tehtävän asettamien vaatimusten ja mahdollisuuksien tasapainoa.
- Työkyky muodostuu ihmisen fyysisten ja psyykkisten voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta.

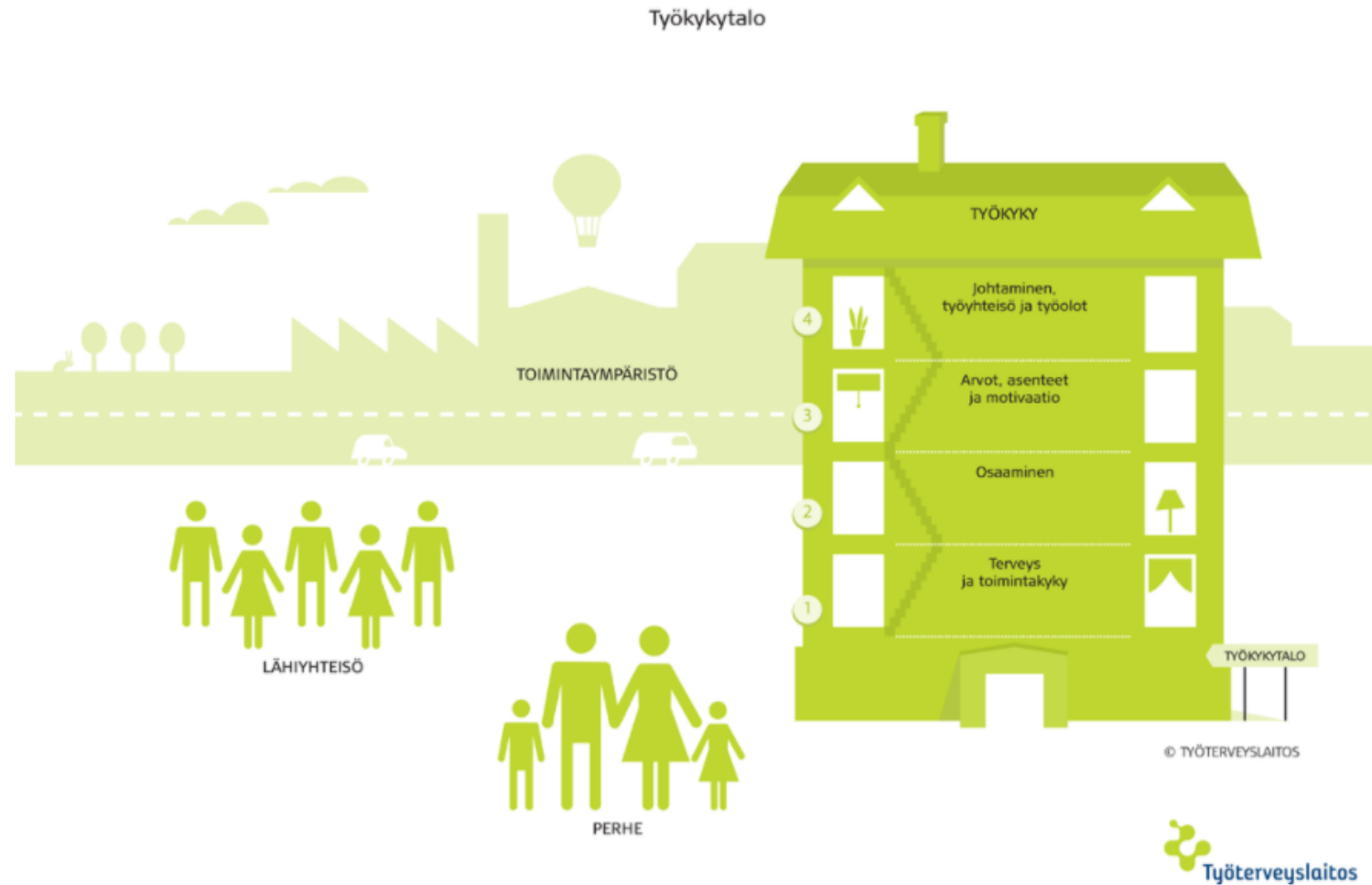
Työkykyyn vaikuttavat:

- terveys ja toimintakyky
- osaaminen
- arvot, asenteet ja motivaatio
- johtaminen, työyhteisö ja työolot
- yhteiskunta sekä lähiyhteisö

**HYVÄ TYÖKYKY TUKEE
TYÖHYVINVOINTIA!**



Työkykytalo kokoaa yhteen kaikki keskeiset tekijät, jotka vaikuttavat sekä työkykyyn että työhyvinvointiin.



Työkykytalossa on neljä kerrosta, joista kolme alimmaista kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros itse työtä ja työoloja sekä johtamista. Työkykytalo pysyy pystyssä, kun kaikkia kerroksia kehitetään jatkuvasti koko työelämän ajan.



TYÖHYVINVOINTI – KANNATTAVA INVESTOINTI?

- ”KYLLÄ” → työhyvinvointiin satsaaminen maksaa itsensä takaisin
- Vaikutuksia mm.:
 - Yksilötasolla hyvinvointi lisää työntekijän merkityksellisyyden tunnetta ja tukee työssäjaksamista
 - Työurien pidentäminen
 - Henkilöstön vaihtuvuuden väheneminen
 - Sairauspoissaolojen väheneminen
 - Tapaturmien väheneminen/ ehkäisy
- Työhyvinvointia voidaan seurata erilaisilla mittareilla, kuten esimerkiksi työilmapiirikyselyillä, kehityskeskusteluilla ja sairauspoissaolojen seurannalla.
- Hyvä työilmapiiri parantaa työpaikan tuottavuutta, voittoa, mainetta ja asiakastyytyväisyyttä.



Hyvinvoivassa työyhteisössä

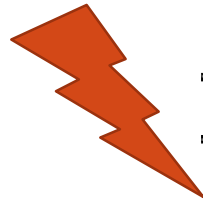
- kunnioitetaan ja arvostetaan kaikkia
- ollaan avoimia ja luotetaan
- innostetaan ja kannustetaan
- puhalletaan yhteen hiileen
- annetaan myönteistä ja rakentavaa palautetta
- huolehditaan, että toiminnassa on selkeät tavoitteet
- pidetään työmäärä ja kuormittavuus aisoissa
- huolehditaan osaamisesta ja ammattitaidosta
- uskalletaan puhua ongelmista ja tehdä ehdotuksia niiden ratkaisemiseksi
- säilytetään toimintakyky muutostilanteissa
- huolehditaan hyvistä yhteistyötaidoista

Hyvinvoiva työntekijä

- on motivoitunut ja vastuuntuntoinen
- pääsee hyödyntämään vahvuuksiaan
- kehittää osaamistaan
- tuntee työnsä tavoitteet
- saa palautetta työstään
- kokee itsensä tarpeelliseksi
- kokee työssään riittävästi sekä itsenäisyyttä että yhteenkuuluvuutta
- onnistuu ja innostuu työssään, kokee työn imua



TYÖHYVINVOINNIN HAASTEET



KEHITTÄMISKOhteet

- Muutosvastarinta "aina on tehty näin"
- Työn kuormittavuus: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen
- Toimivan vuorovaikutuksen puute?
- Työn ja vapaa-ajan erottaminen
- Nykypäivän vaatimukset -- yksittäisen hoitajan mahdollisuus vastata niihin
 - usein liittyy koettuun ajanpuutteeseen
 - tärkeää tunnistaa omat voimavarat ja rajat
(vaaranmerkki jos työ muuttuu rutiinin omaiseksi)
- Hoitajan yksityiselämän haasteet, kriisit omassa elämässä
- Johtaminen ja sen kehittäminen
- Puutu herkästi jos huomaat siihen tarvetta!



MISTÄ UUTTA POTKUA TYÖHÖN?

- Minä itse ja minun elämäni: voinko itse tehdä jotain?
 - huolehti omasta hyvinvoinnistasi → kukaan ei tee sitä puolestasi!
 - itsensä johtaminen
 - omien työtapojen tarkastelu → muuttaminen jos tarvetta
- Kouluttautuminen → oman osaamisen vahvistaminen
- Moniammatillisuuden hyödyntäminen työyhteisössä → osaamisen jakaminen
- Tykytoiminta
- Erilaiset kuntoutukset/ työkykyryhmät
- Työterveyshuollon palvelut tukena
- Työnkierto / työpaikan vaihto
- Työnohjaus
- Palkitseminen, palaute

VINKKI!

Voimaa arkeen –opas: kirjoitettu helpottamaan työn ja muun elämän yhteensovittamista.

Luettavissa https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/09/voimaa_arkeen.pdf



TYÖHYVINVOINNIN PORTAAT

*TYÖTURVALLISUUSKESKUS

- Työhyvinvoinnin portaat -malli on väline työhyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen, kestävään kehittämiseen.
- Työkirja on tarkoitettu oman *henkilökohtaisen ja työyhteisön* työhyvinvoinnin suunnitelmalliseen kehittämiseen.
- Ensin tehdään nykytilan arviointi, tunnistetaan hyvinvoinnin esteet ja vahvistajat ja lopuksi laaditaan tavoitteet ja toimintasuunnitelma.
- Työhyvinvoinnin portaat –työkirja: https://ttk.fi/files/704/Tyohyvinvoinnin_portaat_tyokirja.pdf



*"Ihminen on töissä elämänsä parhaat tunnit.
Työelämän mielekkääksi tai mielipuoliseksi
kokeminen vaikuttaa ratkaisevasti koko
elämän tarkoituksellisuuteen."*

Pekka Himanen

*"Ei työ meitä väsytä,
vaan kaikki se mikä vielä on
tekemättä."*

Friedrik Wislöff

