

LISÄMATERIAALI TYÖPAIKOILLE JA TYÖTERVEYSHUOLTOON

Ratkaisut työkyvyn turvaamiseen tuki- ja liikuntaelinongelmissa

Tule-ongelmat ovat keskeinen sairauspoissaolojen ja työkyvyn heikkenemisen syy. Työkyky ei kuitenkaan määräydy yksin oireiden voimakkuudesta. Siihen vaikuttavat työn vaatimukset ja muokkausmahdollisuudet, esihenkilön ja työyhteisön tuki sekä työntekijän luottamus omaan selviytymiseensä. Työpaikka ei ole vain paikka, jossa ongelma näkyy, työpaikka voi olla myös osa ratkaisua.

Työterveyshuoltoa ohjaava uusi asetus[1] korostaa, että työkykyä ylläpitävä toiminta toteutetaan ensisijaisesti työpaikan sisäisin toimenpitein ja että työnantajan toimenpiteiden tulee kohdistua mahdollisimman varhain mm. työhön, sen järjestelyihin, välineisiin, ympäristöön ja työyhteisöön.

Tavoite: Ennen pitkittyvää sairauspoissaoloa selvitetään mahdollisuudet tukea työssä jatkamista työpaikan sisäisin järjestelyin. Turvallinen työssä jatkaminen tai asteittainen työhön paluu on ensisijainen ratkaisu aina, kun se on työntekijän tilanteessa mahdollista.

TULE

Käännä

Toimi kolmessa vaiheessa

1 Rakenna työkykyä tukeva työ	2 Tartu muutokseen varhain	3 Muokkaa ja seuraa
• **Arvioi** ja hallitse työn fyysistä ja psykososiaalista kuormitusta. • **Mahdollista** kohtuullinen työmäärä, vaikutus-mahdollisuudet, liikkuminen, vaihtelu ja palautuminen. • **Vahvista** ajantasaista kipu-ymmärrystä ja ilmapiiriä, jossa oireista voi puhua ilman leimautumista.	• **Ota** työssä selviytymisen vaikeudet puheeksi heti, kun niitä ilmenee. • **Kytke** työterveyshuolto varhain mukaan arvioimaan tilannetta ja etsimään yhdessä ratkaisuja työssä jatkamisen tueksi. • **Sovi** yhdessä työntekijän kanssa tavoitteet, vastuut, aikataulu ja seuranta.	• **Muokkaa** tehtäviä, kuormitusta, työjärjestystä tai työaikaa määräajaksi. • **Hyödynnä** joustoja, etätyötä, apuvälineitä ja asteittaista työhön paluuta. • **Seuraa**, mikä auttaa, ja muuta ratkaisuja tilanteen kehittyessä.

Kuka tekee ja mitä?

Työnantaja ja esihenkilö	Vastaavat terveellisistä työoloista, varhaisesta tuesta, työn muokkaus-päätöksistä, turvallisesta keskusteluilmapiiristä ja ratkaisujen seurannasta.
Työterveyshuolto	Arvioi työn ja terveyden välistä yhteyttä sekä työntekijän työ- ja toiminta-kykyä suhteessa työn vaatimuksiin, tekee ehdotuksia työkykyä tukevista ratkaisuista, tarvittaessa järjestää työterveysneuvottelun sekä sovittaa yhteen hoitoa, kuntoutusta ja työhön paluun tukea.
Työntekijä	Tuo työn vaatimukset ja työssä selviytymisen vaikeudet esiin varhain, osallistuu ratkaisujen suunnitteluun ja kertoo, mikä käytännössä auttaa.

Työn muokkaaminen ei tarkoita kaiken kuormituksen poistamista. Tavoitteena on löytää sopiva kuormituksen taso, joka mahdollistaa työssä jatkamisen ja toimintakyvyn vahvistumisen. Työn muokkaamisen mahdollisuuksia kannattaa arvioida jo ennen työkyvyttömyyden pitkittymistä, ei vasta sairauspoissaolon jälkeen.

Kivuttomuus ei ole työkyvyn edellytys. Tavoitteena on säilyttää tai palauttaa riittävä toimintakyky ja mahdollistaa turvallinen työssä jatkaminen.

TULE

> **Varhainen osasairaus-vapaa ja tarvittaessa muokatut työtehtävät vähensivät suomalaisessa tutkimuksessa tule-ongelmista johtuvia sairauspoissaoloja vuoden aikana noin viidenneksellä.[2]**

Lähteet

1 Valtioneuvoston asetus hyvän työterveyshuoltokäytännön toteuttamisen periaatteista ja ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden koulutuksesta (STM/2026/21). Asetus tulee voimaan 1.1.2027.

2 Viikari-Juntura ym. Return to work after early part-time sick leave due to musculoskeletal disorders: a randomized controlled trial. Scand J Work Environ Health 2012; 38:134–143.