

1 Työpaikka ehkäisee työkyvyttömyyden pitkittymistä

2 Työelämän ratkaisut tule-terveyden ja työkyvyn vahvistamiseen

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

8 **TAVOITE:** Pitkälle sairauspoissaololle ei päädytä ennen kuin työssä jatkamisen vaihtoehdot
9 on selvitetty. Turvallinen työssä jatkaminen tai asteittainen työhön paluu on ensisijainen
10 ratkaisu aina, kun se on mahdollista.

11 Toimi kolmessa vaiheessa

1. Rakenna suojaava työ	2. Tartu muutokseen varhain	3. Muokkaa ja seuraa
• Arvioi ja hallitse työn fyysistä ja psykososiaalista kuormitusta. • Mahdollista kohtuullinen työmäärä, vaikutusmahdollisuudet, liikkuminen, vaihtelu ja palautuminen. • Vahvista ajantasaista kipuymmärrystä ja ilmapiiriä, jossa oireista voi puhua ilman leimautumista.	• Ota työssä selviytymisen vaikeudet puheeksi heti, kun niitä ilmenee. • Kytke työterveyshuolto varhain ja vertaa toimintakykyä työn todellisiin vaatimuksiin. • 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.

12

13 Työn muokkaaminen ei tarkoita kaiken kuormituksen poistamista. Tavoitteena on löytää
14 sopiva kuormituksen taso, joka mahdollistaa työssä jatkamisen ja toimintakyvyn
15 vahvistumisen.

16 Kuka tekee ja mitä?

Työnantaja ja esihenkilö	Vastaavat terveellisistä työoloista, varhaisesta tuesta, työn muokkauspäätöksistä, turvallisesta keskusteluilmapiiristä ja ratkaisujen seurannasta.
Työterveyshuolto	Arvioi fyysisen ja psykososiaalisen kuormituksen, työkyvyn ja kuntoutustarpeen, tukee työterveysneuvottelua ja sovittaa tuen yhteen muun hoidon kanssa.
Työntekijä	Tuo työn vaatimukset ja työssä selviytymisen vaikeudet esiin varhain, osallistuu ratkaisujen suunnitteluun ja kertoo, mikä käytännössä auttaa.

17

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

20 **TUTKIMUSNOSTO** Varhainen osasairausvapaa ja tarvittaessa muokatut työtehtävät
21 vähensivät suomalaisessa tutkimuksessa tule-ongelmista johtuvia sairauspoissaoloja
22 vuoden aikana noin viidenneksellä.

23 **Lähteet:**

24 Hynninen ym. Suom Lääkäril 2023;78:e34248.

25 Cullen ym. J Occup Rehabil 2018;28:1–15. Viikari-Juntura ym. Scand J Work Environ Health
26 2012;38:134–143.

27