

Työkyvyn alenemisen varhainen tunnistaminen työterveyshuollossa

Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen
asiantuntijaverkosto
TOIMIA-tietokannan julkaisuseminaari 28.1.2011

Jukka Sipponen, yksikönjohtaja, Mehiläinen Oy
Ulla Salmelainen, tutkija, THL



TOIMIA

Työkyvyn alenemisen varhainen tunnistaminen

- Aihealue paljon esillä julkisessa keskustelussa
- Erittäin tärkeä yksilön ja yhteiskunnan kannalta, niin inhimillisesti kuin kustannustenkin näkökulmasta
- Vähemmän kuvattu menetelmätasolla

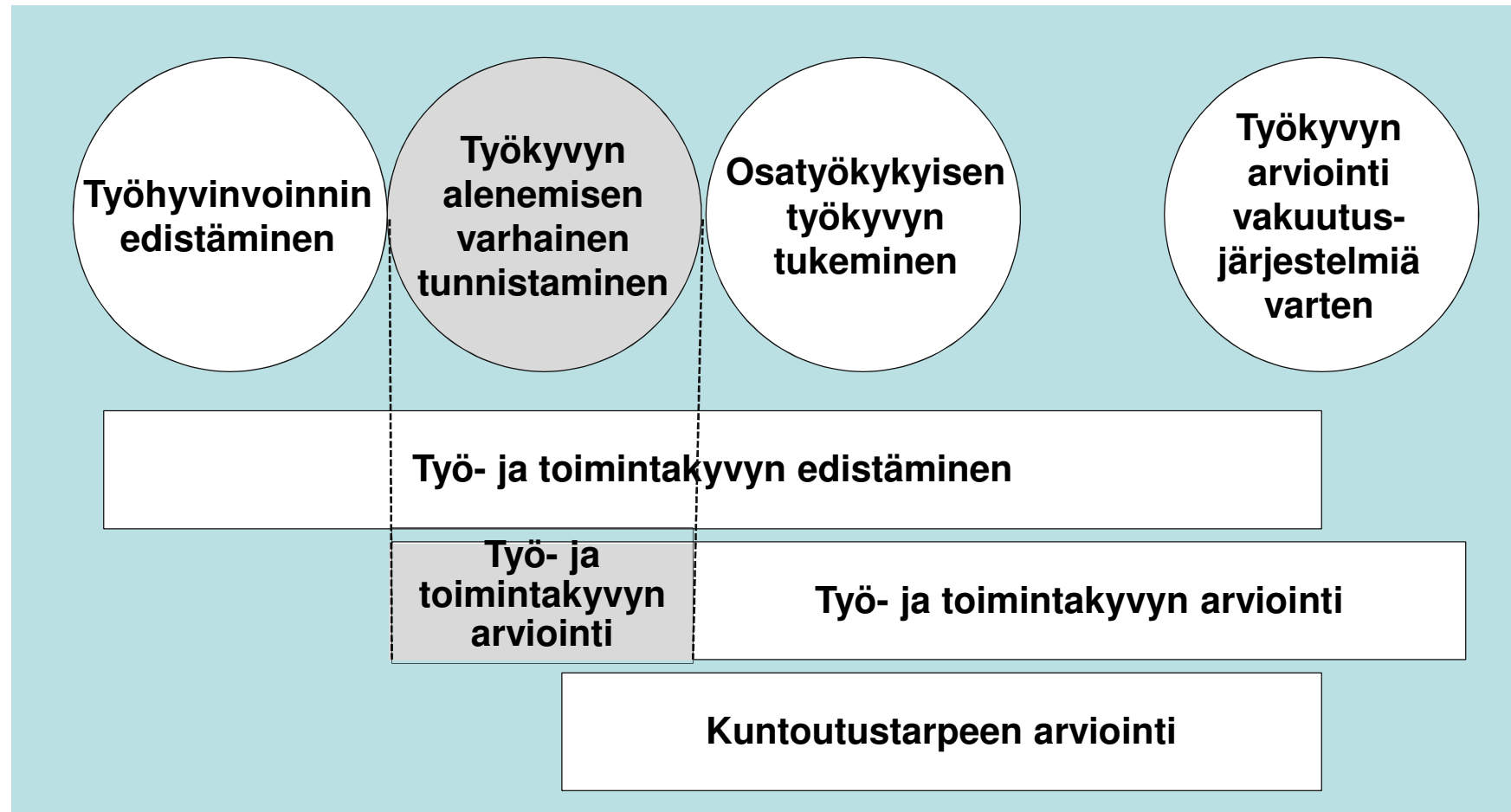


Rajaus

- Suositus käsittelee työkyvyn alenemisen varhaista tunnistamista.
- Suositus ei ulotu alentuneen työkyvyn tunnistamisen jälkeen tarvittaviin jatkotoimenpiteisiin.
- Suosituksessa ei käsitellä työn erityispiirteisiin liittyvää työhön soveltuvuuden arviointia.
- Suosituksessa ei käsitellä työkyvyn arviointia tilanteissa, joissa työkyky on jo alentunut niin paljon, että työssä jatkaminen on vakavasti uhattuna.



Suosituksen sijoittuminen työterveyshuollon tehtäväkenttään



Varhaisen vaiheen tunnistaminen

- 'Tuntosarvivaihe'
- Tärkeää saada esille työntekijän omat kokemukset ja näkemykset ammattihenkilön tekemien havaintojen lisäksi.

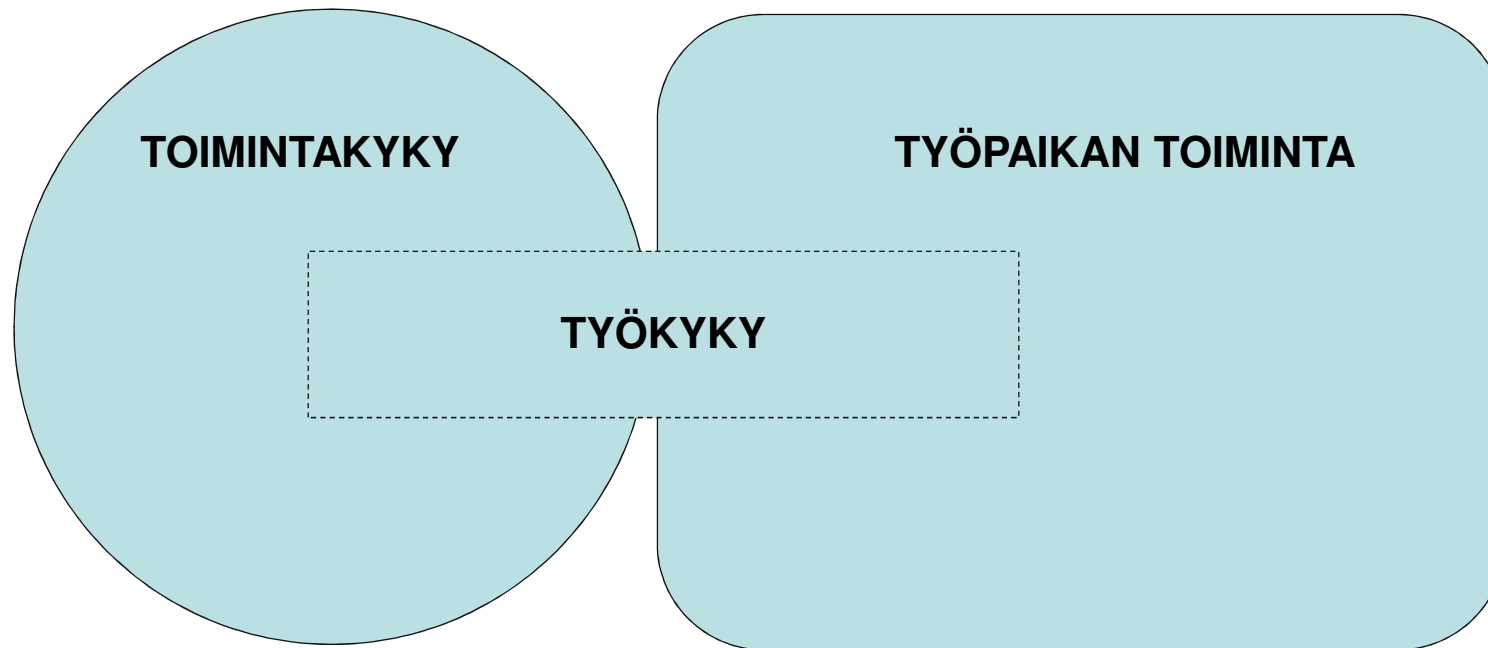


Huomioitavaa

- Rajauduttu vain varhaisen tunnistamisen vaiheeseen
- Välttämätöntä on kuitenkin on prosessin seuraava vaihe eli tunnistamisen jälkeiset jatkotoimenpiteet.



Työkyvyn muotoutuminen



Keskeisiä näkökohtia

- Varhaisimmat työkyvyn alenemisen oireet ilmenevät tyypillisimmillään työssä jaksamisen ja motivoitumisen ongelmina.
- Työkyvyn alenemisen merkkejä ovat mm. riittämätön palautuminen työkuormituksesta, henkilön kokema työstressin määrä, unihäiriöt sekä erilaiset fyysiset ja psyykkiset oireet.



Työterveyshuollon toimintatapa

1. Yhteistyö työpaikan kanssa

- riittävän tiivistä
- yhteisesti sovitut toimintatavat

2. Moniammatillinen yhteistyö

3. Työterveyshuoltosopimuksen sisältö

- lain edellyttämä
- sairaanhoito



Varhaisen tunnistamisen keinoja/ tietoväyliä

- Työpaikkayhteistyö - *yhteydenotot työpaikalta*
- *Sairauspoissaolojen seuranta*
- *Keskustelut* työkyvyn arvioinnin välineenä terveystarkastuksissa ja sairauskäynneillä
- *Kyselyissä* työkyky määrittyy henkilön kokemuksena



Työpaikan yhteydenotot

Viestit lähiesimieheltä, työkaverilta, alaiselta esim.

- Muutokset työsuoriutumisessa
- Töiden viivästyminen
- Työntekijän mahdollisesti muuttunut käytös
- Poikkeavat ylityöt



Sairauspoissaolojen seuranta

- Sairauspoissaolot yksilö- ja yhteisötason kuumemittari
- Sairauspoissaolojen määrä ennakoi tulevaa työkyvyttömyyttä.
- Yli viikon mittaiset lääkärin todistamat sairauspoissaolot ovat hyvä terveystmittari tunnistamaan erityistoimenpiteitä vaativat työntekijäryhmät.
- Kattavaa seurantaa varten työterveyshuolto tarvitsee *tiedot kaikista sairauspoissaoloista.*



Keskustelu

- Keskeinen väline työterveyshenkilöstön ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa
- Työntekijän oma kertominen ja kuvaus auttavat havaitsemaan ns. heikkoja signaaleja työkyvyn mahdollisesta heikentymisestä tai sen uhasta.
- Lomakkeet ja kyselyt helpottavat asiakkaan kannalta oleellisten teemojen havaitsemista ja puheeksi ottoa.



Kyselyt

- Aikapaineisessa vastaanotto toiminnassa suositeltavia lyhyet kyselyt
- Vuorovaikutus usein kuitenkin kyselyjä tärkeämpää työkyvyn alenemisen varhaisessa tunnistamisessa



Yksittäiset kysymykset

Kysymys	Vastausvaihtoehdot	Lähde
Oma arvio kykenevyydestä työhön terveyden puolesta kahden vuoden kuluttua <i>Uskotteko, että terveytenne puolesta pystyisitte työskentelemään nykyisessä ammatissanne kahden vuoden kuluttua?</i>	<ul style="list-style-type: none">- tuskin- en ole varma- melko varmasti	Työkykyindeksi (Tuomi ym. 1997)
Työkykypistemäärä tai työkykyjana <i>Oletetaan, että työkykyynne on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisitte nykyiselle työkyvyllenne asteikolla 1-10? (0 tarkoittaa sitä, ettei pysty lainkaan työhön)</i>	<ul style="list-style-type: none">- jana 1-10	Työkykyindeksi (Tuomi ym. 1997)
Koettu terveys Haastattelussa pyydetään arvioimaan omaa terveydentilaa kysymyksellä: <i>Kuinka hyvä terveydentilanne on mielestänne nykyisin?</i>	<ul style="list-style-type: none">- hyvä- melko hyvä- keskitasoinen- melko huono- huono	Mini-Suomi-terveystutkimus (Aromaa ym. 1989), Maddox ja Douglas 1973

Yksittäiset kysymykset

Kysymys	Vastausvaihtoehdot	Lähde
Koettu stressi <i>Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä tällaista stressiä?</i>	<ul style="list-style-type: none">- en lainkaan- vain vähän- jonkin verran- melko paljon- erittäin paljon	Työstressikysely (Elo ym. 1990; 1999; 2003)
Palautumisen arvio <i>Kuinka hyvin koet yleensä palautuvasi työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän/ työvuoron jälkeen?</i>	<ul style="list-style-type: none">- hyvin- melko hyvin- kohtalaisesti- melko huonosti- huonosti	Kinnunen ja Feldt 2009

Suosituksen sisältöä

Työkyky ja työ

- Työn imu
- Työkuormitus ja siitä palautuminen
- Työstressi
- Työuupumus

Työkyky ja terveys

- Mieliala
- Uni
- Terveyskäyttäytyminen
- Fyysinen suorituskyky



Yksittäiset kysymykset

Kysymys	Tulosten tulkinta	Lähde
<p>Kaksi kysymystä masennuksesta</p> <p>Kysymys 1. <i>Oletko viimeisen kuukauden aikana usein ollut huolissasi tuntemastasi alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta?</i></p> <p>Kysymys 2. <i>Oletko viimeisen kuukauden aikana ollut usein huolissasi kokemastasi mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta?</i></p>	<p>Myöntävä vastaus vähintään toiseen kysymyksistä viittaa masennukseen.</p> <p>Tuloksen voi varmentaa tarkemmalla depressiokyselyllä (BDI-21, PHQ-9), joka samalla mittaa depression vaikeusastetta.</p>	<p>Arroll ym. 2003 ja 2005</p>

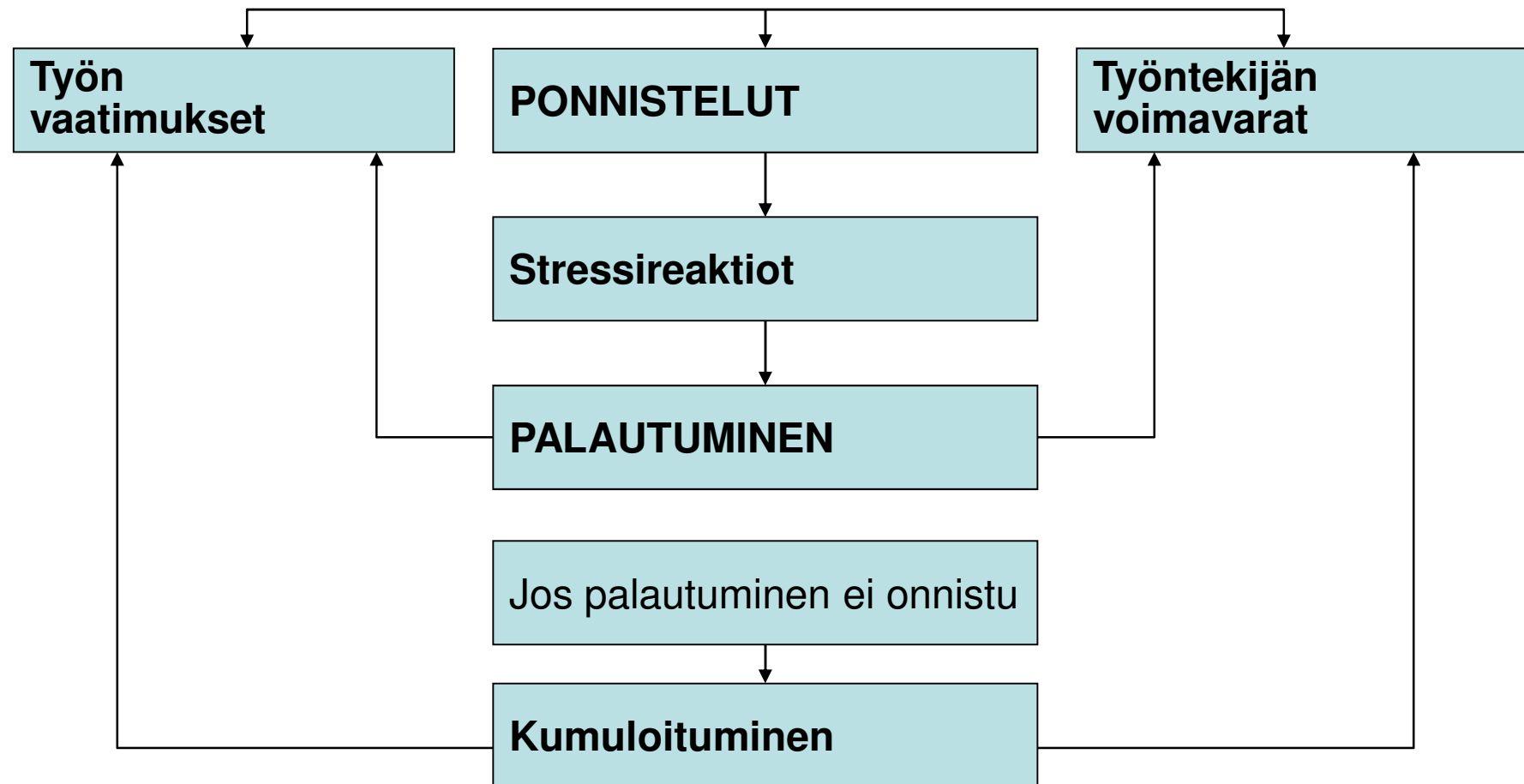
Työn imu

- Kuvaa työhyvinvointia positiivisena tilana, jota luonnehtivat *tarmokkuus, omistautuminen ja työhön uppoutuminen*.
- Työn imua kokevalle henkilölle työ on tärkeää siihen sisältyvän myönteisen tyydytyksen vuoksi.
- Sen sijaan työholistit tekevät lakkaamatta työtä sisäisen pakon vuoksi. Työholismin on oletettu vaarantavan työkuormituksesta palautumisen.
- Työn imu ja työuupumus ovat käänteisessä yhteydessä toisiinsa.



Ponnistelujen ja palautumisen malli

(Meijman ja Mulder 1998)



Palautumisen tarve

- Itse koettu *palautumisen tarve* tarkoittaa yksilön pakottavaa tarvetta saada aikaan katkos suhteessa työn vaatimuksiin.
- Palautumisen tarve on riittämättömän palautumisen merkki ja *ensioireena* ennakoi uupumisasteista väsymystä.
- Palautumisen tarpeen tutkiminen on ensiarvoisen tärkeä työuupumuksen ennaltaehkäisyn näkökulmasta.



Masennuksen ja vakavan uupumuksen eteneminen (Raitasalo 2007)

Ihminen	Itsetunto	Oireet	Työ	Itsetiedostus
Alkuvaihe	Hyvä itseluottamus	Ei juurikaan, ”tavalliset oireet”	Koetaan tyytyväisyyttä	Tasapainoinen, tavallinen
Hälytysvaihe	Horjuu	Tyytymättömyyttä	Rutiininomaista	Osittaista tiedostamista
Vastustusvaihe	Epäilläään itseä	Uupumuksen ja alakuloisuuden tunteita	Epäilläään työn mielekkyyttä	Kielletään
Negatiivinen suojausvaihe	Ei pidetä itseä riittävän hyvänä	Haittaavaa väsymystä ja keskittymisvaikeuksia	Työmotivaatio heikkenee selvästi	Tiedostetaan paha olo
Luopumisvaihe	Itsetunto ”liukuu pois”	Monioireisuutta, depressiivisyyttä, ehkä alkoholin liikakäyttöä	Ihmissuhteiden välttämistä, työ tuntuu turhalta	Koetaan tilanne ylivoimaiseksi, halutaan paeta