

TYÖSSÄ JAKSAMINEN

Vuokko Hupli
VITA Työterveys

VITA-Terveyspalvelut Oy
2011



Työssä jaksaminen

= > osa ammattitaitoa / ei voimavaan taitolaji

- **perustuu työtaitojen osaamiseen**
- **edellyttää kiinnostusta omaan alaan**
- **vahvistuu uusista haasteista**

Toimintakyky muuttuvissa olosuhteissa

**= > sopeutumiskyky /
selviytymiskyky**

- **perustuu haluun toimia aloitteellisesti**
- **edellyttää eläytymistä ja luovuutta**
- **vahvistuu onnistumisen kokemuksista**

Terve itsetunto

= > itsetuntemus / itseluottamus

- **perustuu lapsuudessa koettuun turvallisuudentunteeseen**
- **edellyttää oman muuntumisen tunnistamista ja hyväksymistä**
- **vahvistuu vaikeuksien voittamisesta**

Oppia ikä kaikki

= > kokemukset / päteväytyminen

- **perustuu virikkeisiin ja osallistumiseen**
- **edellyttää tarvetta toteuttaa itseään**
- **vahvistuu rakentavasta palautteesta**

Alainen, muttei alamainen

= > ammatillinen omanarvontunne /
kunnianhimo

- perustuu oman arvomaailman ja osaamisen tunnistamiseen
- edellyttää kykyä puolustautua ja kriittisyyttä
- vahvistuu kanssaihmissen osoittamasta arvostuksesta

Työuupumuksen oireita

- Tunneherkkyys ja voimakas tunnepohjainen sitoutuminen työasioihin
- Inhimillisyyden väheneminen
- Alentunut henkinen suorituskyky
- Itsenäisyyden menettämisen tunne
- Riippuvuuden lisääntyminen
- Mielihyvän ja kiintymyksen tunteiden katoaminen
- Muuttunut suhde itseen → olemassaolon kriisi
- Itkukohtaukset, unihäiriöt, masennus
- Toivottomuus

Pohdintaa..

Onko työssä oltava:

- kiva ?
- mukava?
- siedettävää?

Pohdintaa..

Olenko 100%:sti vastuussa omasta tekemisestä:

- itselleni ?
- esimiehelleni ?
- työyhteisölleni ?

Pohdintaa..

Onko ”vaan” -sana tarpeellinen:

- minä vaan tässä
- minä vaan yritän.....
- minä olen vaan työssä....

Pohdintaa..

**Onko ammatillinen itsetunto
tiedostettua:**

- oman arvon tunnetta ?
- itseluottamusta ?
- sopeutumista ?

Pohdintaa..

Onko esimiehen keksittävä ratkaisut työongelmiin vai...

- onko ammattilaisen esitettävä ratkaisuvaihtoehtoja?
- tehtävä päätökset esitysten pohjalta?
- luotettava ammattilaisen osaamiseen ja rohkaistava häntä selviytymään?

Palkka tehdystä työstä

- Työansiot
- Vuosilomapalkka
- Lomarahat
- Ikäeläkkeet

Palkka tekemättömästä työstä

- Työttömyyspäivärahat
- Sairausajan palkka
- Sairauspäivärahat
- Kuntoutusraha
- Kuntoutustuki
- Työkyvyttömyyseläke
- Vahingonkorvaukset

Palkka psykososiaalisesta kuormituksesta

- **P**alaute
- **A**voimuus
- **L**uottamus
- **K**annustavuus
- **K**annattavuus
- **A**rvostus

Työhön liittyviä ja työstä johtuvia toimintakykyä kuormittavia tiloja

Z56:

- Irtisanomisen pelko
- Rasittavat työvuorot
- Erimielisyydet työnjohtajan tai työtovereiden kanssa
- Sopimaton työ

Z59:

- Pienet tulot
- Puutteellinen sosiaalivakuutus tai sosiaalinen tuki

Z73:

- Työuupumus, burn-out
- Rentoutumisen ja vapaa-ajan puute
- Sosiaalinen rooliristiriita
- Elämäntilanteen hallintaan liittyvät ongelmat

Mielenterveyteen liittyviä ongelmia:

F32 Masennustila

Tyypillistä:

- Mieliala on olosuhteista riippumaton eikä juuri vaihtelee päivittäin
- Uni ei ole virkistävää ja jatkuva päiväaikainen väsymys ja vireyden puute ovat tavallisia
- Mielenkiinnottomuus ja keskittymiskyvyttömyys alentavat psyykkistä toimintakykyä
- Itseluottamuksen puute, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet sekä uni- ja ruokahalun häiriöt rajoittavat sosiaalista toimintakykyä

F40 Pelko- ja ahdistuneisuushäiriöt

Tyypillistä:

- Häiriö oireellistuu pääasiassa tietyissä olosuhteissa (korkeat, ahtaat tai julkiset paikat), jotka eivät ole yleisesti ottaen vaarallisia
- Fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä alentavat autonomisen hermoston säätelemät kiihtyvät elintoiminnot (sydämen lyöntitiheys, hengitys, hikoilu, vapina, huimaus) ja herättävät voimakasta kuoleman, elämänhallinnan menettämisen tai hulluksi tulemisen pelkoa

F43 Vakavat stressireaktiot ja sopeutumishäiriö

Tyypillistä:

- Aiheutuu poikkeuksellisen rasittavassa äkillisestä elämäntilanteesta tai elämänmuutoksesta, josta on seurannut hankalia tilanteita, jotka vaikeuttavat muutokseen sopeutumista
- Toimintakyvyn alentuminen riippuu yksilöllisestä haavoittuvuudesta eikä ainoastaan yleisesti rasittavina pidettävistä olosuhteista

F48 Neuroottiset häiriöt

Tyypillistä:

- Neurastenian / väsymysoireyhtymän oirekuva liittyy väestön kulttuuriin ja aiheuttaa sen mukaan erilaisia henkisen ponnistelujen jälkeisiä väsymysoireita ja keskittymisen vaikeuksia

F60 Persoonallisuushäiriöitä - Häiritsevät persoonallisuuden piirteet

Tyypillistä:

- Persoonallisuuden piirteet ovat yleensä ilmaantuneet jo lapsuudessa tai nuoruudessa, jatkuneet läpi aikuisiän ja aiheuttaneet asianomaiselle huomattavaa ahdistusta ja sosiaalista haittaa
- **Tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus** on oikukas ja käyttäytymiseltään hyökkäävän aggressiivinen ja räjähdysaltis, toimii hetken mielialojen ajattelematta seurauksia, eikä kykene hallitsemaan purkauksellista käytöstään
- **Rajatilatyypille persoonallisuudelle** on ominaista myös häiriöt minäkuvassa ja päämäärien asettamisessa. Hänellä on jatkuva tyhjyyden tunne, epävakaa ihmissuhteet sekä taipumus itsetuhoiseen käytökseen.

F60 Persoonallisuushäiriöitä - Häiritsevät persoonallisuuden piirteet

- **Epäluuloiselle persoonallisuudelle** on tyypillistä tavallista voimakkaammat reaktiot vastoinkäymisille, kyvyttömyys antaa kokemiaan loukkauksia anteeksi, toisten käyttäytymiseen ja toimintoihin liittyvät perusteettomat tulkinnat ja itsepintainen tietoisuus omista oikeuksista
- **Vaativalle persoonallisuudelle** on tyypillistä epäluuloisuus, täydellisyyden tavoittelu, pikkutarkkuus, itsepäisyys ja korostunut varovaisuus.
- **Estyneelle persoonallisuudelle** on tyypillistä jännitys, epävarmuus, alemmuuden tunne ja tarve saada myönteistä huomiointia.

” Kaikki *ihmisruumiin osat* kehittyvät hyvin, pysyvät *terveinä* ja ikääntyvät hitaasti, jos niitä *kuormittaa* kohtuullisesti sellaisessa *toiminnassa*, mihin ne on *tarkoitettu*.

Ellei niitä *käytetä* ja ne jäävät joutilaiksi, niiden kasvun on vajavaista, ne *altistuvat sairauksille* ja ikääntyvät ennen aikojaan. ”

- Hippocrates 400 vuotta ekr -

Toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen

Tausta-ajatukset:

- Terveen elimistön treenattavuus ei heikkene iän myötä
- Psyykkinen uusiutuminen ei ole vain nuorten mahdollisuus
- Elimistön toimintakyky määräytyy elimistön terveydentilasta ja sairauksista
- Elimistön toimintakyky vahvistuu terveillä elämäntavoilla ja asianmukaisella sairaanhoidolla
- Ihmisen toimintakyky määräytyy yleiskunnosta ja elämän hallinnan tunteesta
- Ihmisen toimintakyky lisääntyy onnistumisen kokemuksista

Toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen

Tausta-ajatukset:

- Elämän kriisit, myös sairastuminen, antavat voimaa, jos omanarvontunto ja itsekunnioitus säilyvät
- Toipuminen edellyttää toivon säilymistä ja kuntoutuminen ”kunnian palauttamista”
- Toimintaympäristöjen tekniseen muokkaamiseen on lähes rajattomat mahdollisuudet
- Elin- ja työympäristö < = > rakennettua mielentilaa
- Kuntoutuminen ei onnistu vain menetyksiä korvaamalla vaan vahvuuksia tulemalla
- Ihmisen toimintaa ohjaavat hänen tahtonsa, tarpeensa, taitonsa ja taipumuksensa sekä ympäristön odotukset ja saavutettavissa oleva henkilökohtainen hyöty

Työterveyshuollon kuntouttava työote

1. Terveydellisten toimintarajoitusten ja -vahvuuksien selvittäminen ja kirjaaminen työhönsijoitus-, määräaika- ja ikäryhmä- ja vajaakuntoisen seurantatarkastuksissa
2. Sairaanhoidon yhteydessä toimintakyvyn muutoksen laadullinen, määrällinen ja ajallinen arviointi, kirjaaminen, potilaan informointi ja ohjaus
3. Työterveydenhuollon ammattilaisen aktiivinen arvio ja ”selkokielen” kirjaaminen tutkitun laadullisesta, määrällisestä ja ajallisesta toimintakyvystä

Työterveyshuollon kuntouttava työote

4. Johtopäätökset:

- Terveydentilastaan johtuen **ei pysty** lainkaan siihen ja siihen,
- **Pystyy rajoitetusti** siihen ja siihen niiden ja niiden järjestelyiden avulla
- **Pystyy oireistaan huolimatta** siihen ja siihen,
- **Työssä on huomioitava** terveydellisistä / rakenteellisista syistä sitä ja sitä
- **Ei saa sairaudesta tai poikkeuksellisesta herkkyydestä johtuen tehdä** sitä tai sitä eikä **toimia** olosuhteissa, joissa altistuu sille ja sille

TIETO

JOHTAMINEN

TAITO

TYÖYHTEISÖ

TAHTO

PALKKA

ONNISTUMINEN

TULOKSET

TUNNE --> TERVEYS <----> TYÖKYKY <--TYÖNILO

TYYYTYVÄISYYS

ITSENÄISYYS

KÄRSIMYS

SURUT

VAIVAT

TARPEET

TAUDIT

ARVOT

TERVEET:

- Terveet terveet
- Terveet sairaat

SAIRAAT:

- Sairaat terveet
- Sairaat sairaat

TOIMINTAKYKYISET:

- Pystyy liikkumaan, puhumaan, aistimaan, tuntemaan

SUORITUSKYKYISET:

- Pystyy siirtymään, siirtämään, kääntymään, kääntämään, keskustelemaan, katselemaan, kuuntelemaan, ymmärtämään

Toimintarajoitteiset:

1. Psykosomatikot

Henkilöt, joilla on todettu poikkeuksellisen vahva taipumus reagoida somaattisin oirein psyykkisiin paineisiin

2. Työuupuneet

Henkilöt, joiden työteho on selvästi alentunut ja sopeutumisvalmiudet heikentyneet pitkään jatkuneen työrasituksen yhteydessä ja joilla ei ole subjektiivista väsymystä, toivottomuuden tunteita ja/tai arvaamatonta käyttäytymistä selittäviä sairauksia

3. Moniongelmaiset

Henkilöt, joilla toimintaa rajoittavien oireiden etiologia liittyy vahvasti elintapojen, sosiaalisen syrjäytymisen ja/tai päihderiippuvuuden aiheuttamaan kuormitukseen.

Työkyvyttömät:

1. Sairauslomalla olevat / olleet

Henkilöt, jotka ovat tai ovat olleet yhdenjaksoisesti pitkään tai toistuvasti sairaus-, tapaturma- tai liikennevakuutus lakien tarkoittamalla tavalla työkyvyttömiä ja joiden sairauksista /vammoista johtuvat oireet rajoittavat vaihtelevalla intensiteetillä selviytymistä tavallisesta tai siihen läheisesti verrattavasta työstä

2. Osatyökykyiset

Henkilöt, jotka ovat olleet paljon / pitkään pois työstään sairauden, työ- tai liikennetapaturman takia, mutta työterveyshuollon arvion mukaan voivat oireiden rauhoituttua ja/ tai tutkimuksiin ja sairaanhoitoon kuuluvan aktiivisen ajankäytön vähennyttyä palata kokeillen ja/tai osa-aikaisesti omaan tai korvaavaan työhön

Työkyvyttömät:

3. Osatyökyvyttömät

Henkilöt, joilla on työeläkeyhtiön tekemä osakuntoutustuki- tai osaeläkepäätös, mutta on arvioitu, että jäljellä olevalla kapasiteetilla on edellytyksiä palata tai jatkaa työelämässä ja ansaita ansiotuloja tekemällä osatehoisesti /-aikaisesti entistä tai muuta työtä, mitä asianomaiselta voidaan kohtuudella edellyttää

4. Työkyvyttömät

Henkilöt, joilla on työeläke- tai tapaturmavakuutusyhtiön tekemä kuntoutustuki- tai työkyvyttömyyseläkepäätös ja siten oikeus halutessaan ansaita ansiotuloja tiettyjen ansaintarajojen puitteissa

Sairauslomalla olon aika...

- **EI OLE** parantumisen odottelua
- **ON** terveyden edistämistä
- **EI OLE** toiminnallisten rajojen etsimistä
- **ON** toiminnallisiin mahdollisuuksiin tutustumista
- **EI OLE** ongelmien unohtamista
- **ON** realiteettien muistamista
- **EI OLE** sosiaaliturvalla kikkailua
- **ON** toimeentulon suunnittelua

Esimiehen / johtajan

Työ:

- VASTUUNOTTO
- PÄÄTÖSTEN TEKO
- TEHTÄVIEN MÄÄRITYS
- SEURANTA
- PALAUTE
- KESKUSTELUT
- NEUVOTTELUT
- SOPIMUKSET

Työkalut:

- ASEMAVALTA
- VALINNAT
- TYÖNJAKO
- KIINNOSTUS
- KÄYTTÄYTYMINEN
- AJANKÄYTTÖ
- DIPLOMATIA
- SITOUTUMINEN

Avoimia kysymyksiä

- Mikä on kokemuksen ”käypä arvo” tämän päivän työelämässä?
- Halutaanko iän myötä karttunutta elämäntekemusta hyödyntää myös työelämässä?
- Onko kantapään kautta oppiminen ainoa mahdollisuus?
- Onko jokaisella sukupolvella oikeus keksiä pyörä tai ainakin vähän lisää ruutia?

Avoimia kysymyksiä

- Pitääkö pitkää ikää kunnioittaa vai onko ikääntyvän itse ansaita arvostuksensa?
- Riittääkö asennemuutos, vai tarvitaanko tahtoa ja tekoja auttaa ihmisiä pärjäämään työssä?
- Oletko valmis joustamaan työelämässä myös muiden kuin itsesi kohdalla?

Ajatuksia ajasta

Aika - ainut mitä sinulla on

Kelloaika - koettu aika

Rytmi - epärytmi

Läsnäolo - tässäolo

Anna ajatuksille aikaa

Valmistautumisaika

Ajattelu eteenpäin - Suunniteluaika

Ajattelu taaksepäin - Muisteluaika

ELÄ niin kuin tänään olisi viimeinen päiväsi

TEE TYÖTÄ kuin sinulla olisi aikaa sata vuotta

STRESSIN hyvä puoli on, että tuntee itsensä tarpeelliseksi

RENTOUTUMISEN aika on silloin, kun ei ehdi rentoutua

SUUNNITTELU on sitä, että korvataan sattuma erehdyksellä

KOMPROMISSI on taito jakaa kakku niin, että kaikki tuntevat saavansa suurimman palan

Onko työ sinulle..?

- **KEINO** → ansaita rahaa
- **TAPA** → kuluttaa aikaa mielekkäästi
- **AMMATTI** → harjoittaa omia taitoja
- **URA** → saada arvostusta
- **TARVE** → saavuttaa omat tavoitteet
- **KUTSUMUS** → edistää omaa vakaumusta
- **ELÄMÄNTEHTÄVÄ** → saada elämälle sisältöä

” Kaiken, mitä todella tarvitsen
tietääkseni miten elää, mitä tehdä ja
miten olla, opin lastentarhassa.

Viisaus ei ole yliopistotutkintovuoren
huipulla, vaan hiekkalaatikolla,
missä opin:

- Jaa kaikki
- Pelaa reilua peliä
- Älä lyö ihmisiä
- Pane tavarat takaisin sinne, mistä otit
- Siivoa omat sotkusi
- Älä ota tavaroita, jotka eivät ole sinun
- Pyydä anteeksi, kun loukkaat jotakuta
- Pese kätesi ennen kuin rupeat syömään
- Vedä vessa
- Pikkuleivät ja kylmä maito tekevät hyvää
- Elä tasapainoista elämää ja opi ja ajattele jotakin, piirrä, maalaa, laula, tanssi, leiki ja tee vähän työtäkin joka päivä
- Iltapäivisin kannattaa ottaa nokkaunet ja kun lähdet ulos maailmaan, varo liikennettä, pidä toista kädestä ja pysyttele yhdessä muiden kanssa. ”

Vaikeiden asioiden puheeksiottaminen

- Puhu silloin, kun olet tasapainoinen, ei vihaisena tai loukkaantuneena
- *Ei:* "... nyt mittani on täysi, joten..."
- Ole suora ja asiallinen
- *Ei:* "... tuli tässä mieleen, asiahan ei minulle kuulu, mutta ..."
- Puhu omissa nimissäsi
- *Ei:* "... pikkulinnut lauloivat ja täällä ollaan puheltu ..."
- Erot tosiasiat mielipiteistä
- *Ei:* "... Minun ja muidenkin mielestäasiat on näin..."
- Perustele sanottavasi ymmärrettävästi
- *Ei:* "... viittaaan artikkeliin, olet varmaan lukenut, kuul "

Vaikeiden asioiden puheeksiottaminen

- Vältä kaksoisviestintää ja huomio, että viestität myös ilmeilläsi
- *Ei: "... Kaunis päivä tänään, kiva tavata?.."*
- Älä mitätöi asiaasi huumorilla
- *Ei: "... Hah,hah, näitähän menee kolmetoista tusinaan ..."*
- Puhu omista tunteista rohkaisten toista samaan
- *Ei: "... Oletan, että sinusta nyt tuntuu..."*
- Anna tukea
- *Ei: "...Tuskin sinulla on mitään sanottavaa, joten..."*

Vaikeiden asioiden puheeksiottaminen

- Keskity yhteen asiaan kerrallaan
- *Ei: "...Puhutaan nyt kaikki, ettei tarvitse taas..."*
- Vastaa välittömästi ja suoraan esitettyihin kysymyksiin
- *Ei: "...On enpä tiedä, katsotaan sitten..."*
- Huomio toisen arvopohja ja viitekehys
- *Ei: "... Oletan, että olet siitä ja siitä samaa mieltä, joten se siitä..."*
- Älä korota ääntäsi, provosoidu, vaikka toinen reagoi tunteella
- *Ei: "...Asia on nyt niin kuin sanon..."*
- Varmista, että sanomasi meni perille ja kertaa tärkeimmät
- *Ei: "...No eiköhän tämä riitä, ymmärräthän itsekkin..."*